

"Утверждаю"

82

John U. Mackinnon

4

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет

1 день

Завтрак

Завтрак

Объём

Уплотненный подник

Savt'ok

2. Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Плотные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углебод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Вд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1 мг	2 мг	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	0,1	0,4	3,4	0	0,1	88,4	2,6	104,4	0,7	15,8	31,9	0	0	38	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	0	0,6	14,6	0	0,1	129,9	15,4	91,1	0,5	190	10,9	0	0	37,8	2015
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	0	0	0	0	0	5,5	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9	0	0		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	0	32	0,1	0	1,9	0	2,4	0	1,2	0	0	14	2015
Итого за прием пищи	363	10,1	12,7	50,7	370,5	0,1	1	56	0,1	0,2	225,7	50,7	219,2	1,7	382	43,7	0	0	
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	150	0	0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи	150	0	0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,6	3,2	9,5	83,1	0	0,6	3,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,60	0,80	41,70	36,70	0,00	111	2015
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,6	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	279	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,1	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,2	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	34,2	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00		
Итого за прием пищи	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,5	11,70	0,00	0,30	59,40	30,30	101,50	3,40	296,20	65,40	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	198,90	60,80	0,00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	15	2015
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	37,6	2015
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00		
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	108	2010
Итого за прием пищи	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	0,30	239,30	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00	
Всего за день	42,9	48,9	154,9	1 254,7	0,30	4,90	117,70	1,90	0,80	524,80	119,10	609,50	8,10	1 010	188,70	0,00	0,00		

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, МГ	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молоч.	150	4.1	3.3	15.8		0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
	Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9		0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
	Батон йодированный*	25	1.9	0.7	12.9		0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1		0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
	Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3		0.00	0.00	0.00	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
	Итого за прием пищи	373	14.7	17.5	42.0		1.10	57.80	1.00	0.30	259.60	57.60	291.10	2.20	462.70	53.10	0.00	0.00		
2. Завтрак																				

Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Итого за прием пищи	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Обед																	
Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.6	2.2	10.5	70.3	0.10	4.20	0.00	0.30	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	0.08	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
Напиток из шиповника с лимоном	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	3.00	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	546	16.1	12.3	56.3	425.1	0.30	47.98	31.30	0.50	129.28	79.20	285.66	4.57	1 258.70	169.30	0.00	0.10
Уплотненный полдник																	
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00
Соус из курати	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00
Итого за прием пищи	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	254.80	34.90	0.00	0.00
Всего за день		48.2	40.0	152.6	1 264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	532.28	179.40	763.56	11.77	2 337.60	359.90	0.00	0.10

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг		Е, мг	Ф, мг	
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	88.30	18.40	85.20	0.30	138.20	31.60	0.00	33	2010
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	267.40	14.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00		2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.30	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	14	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи	373	13.0	16.4	48.0	408.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.50	1.60	449.10	46.50	0.00		
2 Завтрак																			
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	386	1 2015
Итого за прием пищи	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	88	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	0.80	4.40	0.00	0.10	17.90	16.20	80.80	1.30	193.20	24.10	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00		
Итого за прием пищи	546	19.3	16.9	67.5	513.6	0.30	8.10	15.80	0.10	0.50	87.30	134.50	287.60	7.40	675.00	98.60	0.00		
Уплотненный полдник																			
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.30	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00		
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.8	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	423	15.5	30.4	63.8	614.3	0.40	20.60	19.40	0.00	0.60	205.60	69.40	234.60	3.30	1 200.20	104.00	0.00	0 10	
Всего за день		52.2	68.5	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.60	832.50	284.50	961.70	12.50	2 324.30	249.10	0.00	0 10	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг		Е, мг
Завтрак																		
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	36
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	378
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	14
Итого за прием пищи:	363	3.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	
2 Завтрак																		
Фрукт	1130	0.5	0.5	12.7	51.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	
Итого за прием пищи	1130	0.5	0.5	12.7	51.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	
Обед																		
Суп картофельный с клецками и свиной	50/10	4.8	6.5	17.4	153.4	0.00	2.80	0.10	0.00	0.30	19.90	13.40	38.30	0.90	216.10	44.20	0.00	08/10
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	255
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	165.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	52.60	44.60	0.00	309
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	349
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	
Итого за прием пищи:	516	20.1	15.9	74.7	550.3	0.30	9.00	18.70	0.10	1.00	68.10	38.50	225.80	5.60	469.20	109.00	0.00	
Уплотненный полдник																		
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	374
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	128
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	5.09	4.31	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	71
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	376
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	422
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	71.1	493.7	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.89	84.81	285.88	2.97	30	174.80	0.00	
Всего за день:		49.1	42.5	200.7	1441.2	0.60	35.78	92.30	0.30	1.40	451.89	176.41	755.78	12.87	10	330.70	0.00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Витамины								Минеральные вещества								реце-птур	Сборщик рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	31	2010			
Косейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015			
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00					
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	12,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Итого за прием пищи	363	10,3	13,6	45,4	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	263,90	42,20	216,90	1,20	416,60	46,50	0,00	0,00					
2 Завтрак																						
Кисло-молочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103 I	2010			
Итого за прием пищи	150	4,4	4,8	6,0	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97	2015			
Конфета "Рыжик"	70	9,3	11,6	7,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	16,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	этк	2022			
Капуста тушеная со сметаной	110	2,8	2,9	7,9	0,00	23,10	10,80	0,10	0,10	61,50	20,50	42,90	1,20	261,50	24,30	0,00	0,00	ттк				
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00					

Итого за прием пищи	571	21.0	16.8	51.7	460.2	0.20	32.60	24.40	0.10	0.60	120.00	70.70	225.60	5.60	943.00	99.90	0.00	0.10
Уплотненный полдник																		
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.80	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	308	19.6	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	163.70	28.30	202.10	1.20	207.80	5.80	0.00	0.00
Всего за день		55.3	48.6	147.6	1300.3	0.30	35.30	137.80	0.40	1.30	727.80	162.20	787.30	8.20	1567.40	152.20	0.00	0.10

5 день

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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	31,30	0,00	0,00	35	2010	
Чай с молоком	180	3,5	3,4	12,4	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	132,30	18,40	94,90	0,80	202,80	10,90	0,00	0,00	378	2015	
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи.	363	9,4	12,4	42,1	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	232,00	44,40	212,70	2,00	390,00	43,10	0,00	0,00			
2. Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	юз	2010	
Итого за прием пищи.	150	4,4	4,8	6,0	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			

Завтрак																		
Каша овсяная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	132.30	18.40	94.90	0.80	202.60	10.90	0.00	0.00	0.00
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	15.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	363	9.4	12.4	42.1	0.00	1.00	56.30	0.10	0.20	232.00	44.40	212.70	2.00	390.00	43.10	0.00	0.00	0.00
2 Завтрак																		
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Обед																		
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3.7	2.9	11.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	38.60	0.00	0.10	0.10
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	0.00
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	506	17.2	22.8	69.0	0.30	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	104.80	0.00	0.10	0.10
Уплотненный полдник																		
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	0.10	0.30	22.60	0.00	0.30	104.20	14.50	163.70	1.50	198.90	60.80	0.00	0.00	0.00
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	0.00	0.10	22.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.80	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	455	15.8	17.2	33.4	0.10	13.40	45.60	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	610.60	64.30	0.00	0.00	0.00
Всего за день		46.8	57.2	150.5	0.40	19.00	141.10	2.00	1.10	714.90	145.30	738.50	11.10	1415.70	212.20	0.00	0.10	0.10

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	158,00	31,90	0,00	0,00	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,30	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи	363	11,2	13,8	53,6	398,2	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	259,50	55,80	248,80	1,60	432,10	45,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				

Завтрак																		
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	0.00
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	363	11.2	13.8	53.6	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	259.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	0.00	0.00	0.00
2 Завтрак																		
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	0.00
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	363	11.2	13.8	53.6	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	259.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	0.00	0.00	0.00

Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Итого за прием пищи	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Обед																	
Соплянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	79.8	0.00	3.30	5.80	0.00	23.40	13.00	40.60	0.80	206.50	38.30	0.00	0.10
Голубцы пенивые с говединой	120/30	12.4	17.9	13.8	280.3	0.00	10.10	5.60	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	506	18.0	23.9	43.5	488.2	0.10	15.70	11.40	0.10	100.10	56.70	219.50	5.40	585.00	131.00	0.00	0.10
Уплотненный полдник																	
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9.1	5.6	3.5	100.1	0.09	1.99	0.16	0.00	10.51	13.82	86.71	2.08	184.33	18.20	0.00	0.00
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	16.140	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи	403	19.5	21.7	61.2	530.9	0.29	19.29	32.76	0.10	4.45	216.71	304.41	4.08	1197.63	81.30	0.00	0.00
Всего за день		49.2	59.9	171.0	1478.4	0.59	49.19	104.26	0.30	1.05	597.11	194.22	13.98	2577.13	261.70	0.00	0.10

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	32	2010
Какао с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	403	15.6	17.6	46.0	426.0	0.20	1.10	58.00	0.30	261.20	62.30	297.90	2.50	488.00	53.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	12.0	85.7	0.10	6.00	0.20	0.00	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	97	2015
Рагу из овощей с курой	180	9.5	8.5	18.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143/тт	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	17.6	10.8	57.1	416.7	0.30	59.80	21.40	0.10	106.50	80.70	257.90	4.90	1268.40	120.10	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775	2004
Итого за прием пищи:	340	23.1	13.1	67.6	500.1	0.10	0.50	24.40	0.20	187.90	35.70	247.10	1.60	280.50	27.10	0.00	0.00		
Всего за день:		56.3	41.5	185.9	1408.8	0.60	61.40	103.80	1.30	555.60	178.70	802.90	9.00	2036.90	200.50	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод. в. г	энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молоч	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.03	0.00	378	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.03	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи	363	9.5	13.2	41.2	335.6	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	52.20	220.10	1.60	396.50	44.30	0.03	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1031	2010
Итого за прием пищи	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и см	150	1.3	3.3	6.7	69.1	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.90	205.20	39.90	0.00	0.10	82	2015
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.90	0.60	69.20	33.10	0.00	0.00	450	2003
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	496	14.8	15.5	62.0	470.4	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	ТТК	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004
Итого за прием пищи	425	19.3	25.7	55.8	568.0	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	158.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.00		
Всего за день		48.0	59.2	165.0	1462.6	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1320.40	200.50	0.00	0.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389 I	2015
Итого за прием пищи	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.2	6.8	7.0	109.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	226.70	38.90	0.00	0.00	99	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	9.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	23.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	123.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	606	18.1	16.8	51.5	450.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	129.18	89.50	284.26	4.57	1312.70	216.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				

Уплотненный полдник

Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7 ¹	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0.2	0.1	15.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	315	17.0	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.4	2.10	301.00	35.1	0.00	0.00		
Всего за день		46.2	40.4	174.6	1295.0	0.40	35.88	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2210.30	299.8	0.00	0.00		

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Ca, мг	Md, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	1, мг	F, мг	Se, мг	
Итого	494.1	506.7	1698.2	4.89	378.73	175.26	8.90	10.95	122.68	795.77	619.5	106.99	128.42	355.3	0.00	0.63	
Итого за весь период	49.4	50.7	169.8	0.49	37.87	17.53	0.90	1.10	12.27	79.57	61.95	10.70	12.84	35.50	0.00	0.10	
Среднее значение за период																	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.7	53.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник
	1-3 лет	3-6 лет	6-9 лет	9-12 лет	
1-3 лет	369	144	528	384	