



Утверждаю
Директор школы
Е.В. Кокоулина

« 30 » августа 20 14

**Примерное 10 – дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»
Структурное подразделение
«Детский сад «Теремок»**

Период: сентябрь
Категория: дети (3-7 года)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	4,36	7,59	26,81	193,58	0,39	0,07	0,09	0,04	0,09	83,37	97,61	23,45	0,54	149,84	7,51	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	370	9,43	18,82	60,00	448,40	0,90	0,14	0,22	0,12	0,24	190,73	196,93	48,00	1,97	346,86	15,61	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99	0,01	0,02	0,01	0,00	11,48	20,96	6,99	0,50	70,36	1,50	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,69	3,84	12,44	99,34	3,19	0,11	0,04	0,14	0,00	23,56	50,93	21,73	1,24	317,58	2,94	0,00	0,02	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,88	4,01	31,15	180,38	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	15,51	37,77	6,99	0,88	56,81	0,68	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	70	11,04	12,42	9,02	191,04	0,84	0,21	0,06	0,00	0,00	10,68	96,68	16,84	1,05	209,33	4,51	0,00	0,04	284	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,29	0,10	14,79	60,32	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	9,73	4,86	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	25,39	20,91	101,91	695,85	11,94	0,50	0,19	0,17	0,06	83,65	273,79	77,05	6,40	745,78	10,75	0,01	0,08		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	80	6,84	10,22	65,39	379,03	3,45	0,07	0,09	0,04	0,12	65,31	81,59	15,47	0,66	164,32	5,46	0,02	0,01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	6,84	10,22	78,46	431,28	3,45	0,07	0,09	0,04	0,12	70,47	81,59	16,56	0,66	165,09	5,46	0,02	0,01		
Всего за день:		42,15	50,05	250,17	1 617,24	17,09	0,72	0,51	0,33	0,42	351,15	558,61	145,21	10,29	1 377,73	32,82	0,03	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,45	11,12	15,13	178,93	0,06	0,05	0,05	0,10	0,15	88,09	72,55	13,08	0,71	48,20	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,26	6,38	29,66	193,64	0,37	0,04	0,09	0,03	0,07	80,50	96,93	23,31	0,38	138,23	6,90	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	380	8,71	17,50	57,86	424,82	0,43	0,09	0,14	0,13	0,22	173,75	169,48	37,48	1,09	187,20	6,90	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,58	5,06	3,05	60,54	3,90	0,02	0,02	0,10	0,00	11,10	15,29	7,70	0,33	126,59	1,55	0,00	0,01	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,87	7,52	7,24	105,21	10,07	0,04	0,05	0,19	0,00	52,19	41,89	18,07	0,79	268,80	4,70	0,00	0,02	88	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	15,36	10,78	25,44	259,57	1,28	0,28	0,11	0,80	0,00	42,21	211,45	41,23	1,98	349,55	6,77	0,01	0,08	203.1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	21,42	23,73	68,94	575,86	15,25	0,43	0,22	1,09	0,00	123,47	311,23	82,32	4,50	811,68	14,14	0,01	0,11		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	8,68	7,44	61,52	348,56	0,00	0,12	0,11	0,07	0,43	41,02	107,79	21,13	1,67	329,04	4,10	0,02	0,02	471	2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	230	12,88	11,19	68,29	433,33	1,05	0,17	0,37	0,11	0,43	221,02	250,29	42,13	1,67	548,04	4,10	0,02	0,05		
Всего за день:		43,41	52,82	204,89	1 481,01	26,73	0,72	0,75	1,34	0,65	534,24	742,00	169,93	9,46	1 824,92	27,14	0,03	0,19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,04	7,31	33,06	218,66	0,35	0,08	0,10	0,04	0,09	97,69	148,89	22,56	0,66	166,09	6,12	0,01	0,03	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011		
Итого за прием пищи:	370	10,76	19,07	70,07	496,65	0,82	0,16	0,23	0,12	0,24	206,07	262,01	57,20	2,06	392,85	14,22	0,01	0,03				
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,90	2,48	6,84	53,25	2,48	0,01	0,02	0,00	0,00	23,32	24,58	12,43	0,80	178,68	4,34	0,00	0,01	к/к	к/к		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	7,55	9,59	114,66	4,83	0,03	0,04	0,13	0,00	40,39	50,51	14,03	0,61	188,39	3,64	0,00	0,02	98	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	70	14,56	12,07	0,31	166,51	0,03	0,28	0,09	0,00	0,00	15,71	113,68	16,79	1,16	244,45	6,03	0,00	0,05	266	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,72	3,92	2,88	48,80	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	29,09	32,39	89,82	765,31	8,14	0,60	0,19	0,28	0,00	114,28	415,37	180,04	8,13	678,19	15,13	0,00	0,08				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	16,50	13,79	14,28	250,74	0,72	0,04	0,21	0,59	0,18	141,57	179,95	26,65	0,67	172,53	2,87	0,02	0,04	154	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	300	16,50	13,79	27,35	302,99	0,72	0,04	0,21	0,59	0,18	146,73	179,95	27,74	0,67	173,30	2,87	0,02	0,04				
Всего за день:		56,84	65,35	197,04	1 606,66	10,48	0,81	0,64	0,99	0,42	473,38	863,63	268,58	12,12	1 364,34	33,22	0,03	0,15				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,40	8,45	22,42	174,25	4,00	0,05	0,03	0,07	0,15	10,30	28,70	11,30	0,67	54,20	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,11	7,95	27,38	210,39	0,61	0,14	0,15	0,03	0,05	139,20	179,40	50,72	1,27	276,84	12,44	0,00	0,02	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	380	12,24	19,19	67,86	493,61	5,12	0,21	0,28	0,11	0,20	248,76	280,32	76,67	2,75	487,86	20,54	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,67	26,14	0,97	0,02	0,03	0,97	0,00	22,31	24,01	16,59	0,44	97,08	2,43	0,00	0,02	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	3,59	5,23	6,40	87,20	3,13	0,04	0,04	0,15	0,05	14,54	48,03	13,99	0,76	269,02	3,34	0,00	0,02	99	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,14	3,71	31,64	174,12	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	8,60	1,53	1,12	0,04	1,05	0,00	0,00	0,00	326	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	14,75	17,61	1,57	223,59	0,87	0,05	0,11	0,19	0,00	18,74	128,80	16,25	1,29	182,15	5,61	0,02	0,10	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	25,70	26,97	81,88	675,14	4,97	0,20	0,22	1,33	0,11	79,85	244,97	62,74	3,93	615,97	12,50	0,02	0,14		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	7,70	9,47	23,02	209,18	0,05	0,05	0,05	0,06	0,07	156,34	100,98	12,11	0,80	58,81	0,50	0,01	0,02	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	7,70	9,47	36,09	261,43	0,05	0,05	0,05	0,06	0,07	161,50	100,98	13,20	0,80	59,58	0,50	0,01	0,02		
Всего за день:		46,04	56,03	195,63	1 477,18	20,14	0,49	0,57	1,51	0,38	506,11	637,27	160,61	9,68	1 441,41	35,54	0,03	0,19		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	8,21	27,49	210,35	0,37	0,14	0,14	0,04	0,09	85,25	151,53	74,57	2,40	245,55	7,69	0,00	0,01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	370	11,85	19,44	66,49	489,42	0,84	0,22	0,27	0,12	0,24	193,61	257,73	101,60	3,38	438,40	15,79	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	1,04	2,56	4,22	45,68	17,25	0,01	0,01	0,00	0,00	27,65	17,88	9,20	0,35	172,58	1,73	0,00	0,01	47	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,64	6,86	8,49	103,32	6,45	0,03	0,05	0,19	0,05	45,85	37,94	15,90	0,74	222,43	4,93	0,00	0,02	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,68	15,50	15,97	272,96	8,64	0,39	0,15	0,02	0,00	20,62	171,35	39,71	2,24	839,37	11,14	0,00	0,08	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	26,39	118,73	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	15,75	2,30	3,92	0,41	8,64	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	24,46	25,49	78,60	652,53	98,34	0,53	0,29	0,33	0,05	120,37	272,07	82,43	5,14	1 308,92	18,92	0,00	0,11			
Полдник																					
МАННИК	100	6,48	14,67	37,13	305,86	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,33	70,32	10,25	0,71	110,44	5,66	0,00	0,02	1		
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	250	10,68	18,42	43,90	390,63	1,09	0,11	0,35	0,13	0,34	220,33	212,82	31,25	0,71	329,44	5,66	0,00	0,05			
Всего за день:		47,48	63,45	198,79	1 574,29	101,07	0,87	0,92	0,58	0,63	540,61	748,92	218,88	10,49	2 196,76	41,37	0,00	0,17			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,11	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,59	7,88	28,81	212,27	0,62	0,06	0,14	0,04	0,07	133,23	112,07	19,19	0,41	217,65	10,80	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	380	13,98	22,06	62,00	503,49	1,20	0,13	0,30	0,16	0,22	328,59	261,39	47,24	1,94	423,47	18,90	0,00	0,02			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99	0,01	0,02	0,01	0,00	11,48	20,96	6,99	0,50	70,36	1,50	0,00	0,01		2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,87	2,84	10,72	84,22	4,01	0,05	0,06	0,23	0,00	21,77	37,42	16,96	0,62	285,76	2,98	0,00	0,02	87	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	10,42	8,94	2,87	132,82	0,92	0,20	0,07	0,17	0,00	18,83	87,35	16,78	1,05	215,69	4,65	0,00	0,04	246	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	12,76	52,33	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	1,21	1,72	0,05	10,69	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	25,75	18,21	84,73	606,20	10,90	0,53	0,19	0,44	0,00	85,76	365,54	174,15	7,62	648,40	10,25	0,00	0,07			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	19,56	15,78	26,73	331,26	0,22	0,05	0,22	0,09	0,15	156,69	199,30	21,65	0,56	147,83	2,01	0,03	0,03	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	280	19,56	15,78	39,80	383,51	0,22	0,05	0,22	0,09	0,15	161,85	199,30	22,74	0,56	148,60	2,01	0,03	0,03			
Всего за день:		59,69	56,45	196,33	1 540,20	22,32	0,74	0,73	0,70	0,37	592,20	837,23	252,13	12,32	1 498,47	33,16	0,03	0,13			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,04	7,31	33,06	218,66	0,35	0,08	0,10	0,04	0,09	97,69	148,89	22,56	0,66	166,09	6,12	0,01	0,03	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	370	7,38	15,75	61,26	416,76	0,35	0,13	0,13	0,11	0,24	110,95	175,99	33,55	1,28	207,06	6,12	0,01	0,03			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,54	4,64	44,93	7,36	0,01	0,02	0,13	0,00	19,89	13,82	7,64	0,41	83,17	1,44	0,00	0,01	35	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,64	6,86	8,49	103,32	6,45	0,03	0,05	0,19	0,05	45,85	37,94	15,90	0,74	222,43	4,93	0,00	0,02	76	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,08	4,54	12,99	101,40	6,19	0,07	0,07	0,03	0,07	35,77	56,07	19,00	0,74	462,78	5,65	0,00	0,02	312	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,97	6,88	18,25	191,25	1,10	0,08	0,16	0,08	0,48	65,91	218,11	46,44	1,25	359,86	96,75	0,02	0,40	268	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	22,05	21,19	77,58	591,44	21,10	0,28	0,34	0,43	0,60	185,39	368,54	104,30	4,54	1 194,98	109,89	0,02	0,45			
Полдник																					
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	80	5,96	4,77	66,67	329,89	5,38	0,07	0,05	0,02	0,06	37,22	60,03	13,80	0,64	139,41	2,56	0,01	0,01	425	2011	
СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,50	3,75	16,50	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	230	10,46	8,52	83,17	446,89	5,38	0,07	0,05	0,02	0,06	37,22	60,03	13,80	0,64	139,41	2,56	0,01	0,01			
Всего за день:		40,38	45,56	231,81	1 496,80	27,63	0,49	0,53	0,56	0,90	339,86	610,86	155,25	7,72	1 661,45	119,57	0,04	0,49			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,40	8,45	22,42	174,25	4,00	0,05	0,03	0,07	0,15	10,30	28,70	11,30	0,67	54,20	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	4,36	7,59	26,81	193,58	0,39	0,07	0,09	0,04	0,09	83,37	97,61	23,45	0,54	149,84	7,51	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	380	9,74	18,83	73,10	501,05	4,86	0,15	0,22	0,12	0,24	193,93	205,41	51,88	1,57	356,69	15,61	0,00	0,01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,52	2,59	3,50	39,74	2,39	0,02	0,02	0,00	0,00	5,30	14,35	6,34	0,27	137,59	1,03	0,00	0,01	22	2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	2,05	4,19	9,60	84,71	3,79	0,05	0,07	0,13	0,05	52,44	53,31	16,44	0,51	313,37	5,70	0,00	0,01	118	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,39	28,02	31,22	459,94	1,34	0,06	0,13	0,37	0,00	26,88	157,24	22,17	1,64	233,56	6,84	0,02	0,12	311	2008	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	28,17	112,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	4,54	1,77	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	680	28,05	35,29	105,75	854,83	7,52	0,24	0,27	0,50	0,05	110,20	287,16	66,36	4,18	777,00	14,69	0,02	0,14			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9,98	5,23	37,37	237,11	0,05	0,07	0,09	0,04	0,18	46,17	92,24	12,50	0,70	98,53	2,13	0,02	0,02	695	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	9,98	5,23	50,44	289,36	0,05	0,07	0,09	0,04	0,18	51,33	92,24	13,59	0,70	99,30	2,13	0,02	0,02			
Всего за день:		48,17	59,75	239,09	1 692,24	22,43	0,49	0,60	0,67	0,47	371,46	595,81	139,83	8,65	1 510,99	34,43	0,04	0,18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,11	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	8,21	27,49	210,35	0,37	0,14	0,14	0,04	0,09	85,25	151,53	74,57	2,40	245,55	7,69	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	11,19	19,60	55,69	444,85	0,44	0,19	0,20	0,15	0,24	186,51	228,63	89,06	3,12	295,32	7,69	0,00	0,02			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,90	2,48	6,84	53,25	2,48	0,01	0,02	0,00	0,00	23,32	24,58	12,43	0,80	178,68	4,34	0,00	0,01	к/к	к/к	
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	180	3,83	4,75	10,70	101,32	0,46	0,02	0,01	0,15	0,00	19,53	19,64	7,36	0,42	46,17	0,81	0,00	0,01	113	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,08	4,54	12,99	101,40	6,19	0,07	0,07	0,03	0,07	35,77	56,07	19,00	0,74	462,78	5,65	0,00	0,02	312	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,63	6,76	5,92	110,81	5,62	0,12	0,05	0,01	0,03	21,28	60,71	13,28	0,84	162,74	3,25	0,00	0,03	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	17,05	18,90	69,66	517,32	14,75	0,31	0,19	0,19	0,10	117,87	203,60	67,39	4,20	917,11	15,17	0,00	0,07			
Полдник																					
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	80	5,32	12,53	31,20	259,11	0,02	0,05	0,05	0,05	0,12	27,62	49,73	8,50	0,52	81,37	2,86	0,01	0,01	444	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	5,32	12,53	44,27	311,36	0,02	0,05	0,05	0,05	0,12	32,78	49,73	9,59	0,52	82,14	2,86	0,01	0,01			
Всего за день:		34,05	51,13	179,42	1 315,24	16,01	0,56	0,45	0,39	0,46	343,46	488,26	169,64	9,10	1 414,57	26,72	0,01	0,10			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,11	7,95	27,38	210,39	0,61	0,14	0,15	0,03	0,05	139,20	179,40	50,72	1,27	276,84	12,44	0,00	0,02	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011		
Итого за прием пищи:	370	12,83	19,71	64,39	488,38	1,08	0,22	0,28	0,11	0,20	247,58	292,52	85,36	2,67	503,60	20,54	0,00	0,02				
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,54	0,10	1,88	11,88	12,38	0,03	0,02	0,08	0,00	6,93	12,87	9,90	0,50	143,55	0,99	0,00	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,68	7,55	8,96	111,50	3,02	0,04	0,04	0,23	0,00	33,31	46,64	15,60	0,58	238,09	3,97	0,00	0,02	91	2008		
ПЛОВ	200	18,57	22,94	38,15	434,06	1,32	0,30	0,11	0,80	0,00	26,93	135,75	31,25	1,61	339,30	7,87	0,00	0,07	266	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	660	24,40	30,96	85,59	721,53	16,72	0,46	0,21	1,11	0,00	82,83	237,86	71,54	4,09	787,61	13,95	0,00	0,09				
Полдник																						
МАННИК	100	6,48	14,67	37,13	305,86	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,33	70,32	10,25	0,71	110,44	5,66	0,00	0,02	1			
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008		
Итого за прием пищи:	250	10,68	18,42	43,90	390,63	1,09	0,11	0,35	0,13	0,34	220,33	212,82	31,25	0,71	329,44	5,66	0,00	0,05				
Всего за день:		48,31	69,49	203,68	1 647,54	28,89	0,82	0,86	1,36	0,54	566,74	754,20	196,15	9,67	1 898,65	42,15	0,00	0,17				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	466,40	570,07	2 094,27	15 437,38	293,70	6,71	6,56	8,39	5,24	4 616,04	6 833,41	1 873,87	99,44	16 167,23	425,57	0,24	1,87
Среднее значение за период	46,64	57,01	209,43	1 543,74	29,37	0,67	0,66	0,84	0,52	461,60	683,34	187,39	9,94	1 616,72	42,56	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	33.2	54.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Детский сад (3-7 лет) 2 группа	375	100	668	262