

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Целинновский
детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмух

«19» 09 2023г.

Приказ № 159-ОД от 29.09.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(осенне-зимний период)

с. Целинное, 2023г.

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ "Центровский детский сад "Ромашка"
Чмух Наталья Витальевна

МЕНЮ

Если 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/10	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5
КАКАО С МОЛОКОМ 150			КАКАО С МОЛОКОМ 150		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150		
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ 80	ПЕЧЕНЬЕ 10	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 75	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ 70	ПЕЧЕНЬЕ 10	БАНАН СВЕЖИЙ 80	ПЕЧЕНЬЕ 10
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 75	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 15	БАНАН СВЕЖИЙ 70	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 70		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 45	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 45
БОРЩ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 150/10	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 55	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 120	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ(2-й ВАРИАНТ)80/20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
Полдник									
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 85	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) 70	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ 65/15	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150		КАКАО С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150

ЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ЦЕЛИНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА" В СООТВЕТСТВИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6.7	9.1	2.4	133.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	1.80	25.00	0.10	7	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50	-	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.6	10.9	79.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	105.70	15.60	78.00	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	265	12.8	13.4	25.8	290.1	0.00	0.50	0.00	0.50	0.50	155.50	25.70	124.00	0.90		
II Завтрак																
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50	386	2016
Итого за прием пищи:	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	45	0.5	2.8	3.0	40.1	0.00	4.60	0.20	1.30	16.20	6.50	11.50	0.50	41	2016	
БОРЩ С МЯСОМ	150	5.8	8.1	9.2	135.9	0.00	6.90	0.20	1.40	37.00	23.20	74.90	1.30	68	2016	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	5.8	4.8	10.0	104.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.4	2.8	15.7	97.6	0.10	7.60	0.00	0.20	28.50	21.60	63.30	0.80	339	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.1	34.5	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	391	2016	
Итого за прием пищи:	540	16.6	18.9	58.7	473.5	0.20	20.10	0.40	3.80	90.80	58.80	178.20	4.30			
Полдник																
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	6.7	5.2	24.8	170.8	0.10	0.50	0.00	0.40	33.90	10.60	63.20	0.70	448	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	10.3	70.0	0.00	0.40	0.00	0.00	91.70	12.00	64.90	0.50	413	2016	
Итого за прием пищи:	200	9.2	7.2	35.1	240.8	0.10	0.90	0.00	0.40	125.60	22.60	128.10	1.20			
Всего за день:		39.8	39.9	136.5	1 081.2	0.30	29.50	0.40	4.70	378.30	140.70	452.70	6.90			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	4.4	13.2	108.5	0.00	0.50	0.00	0.10	105.30	17.10	94.90	0.60	199	2016	
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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	10.3	70.0	0.00	0.40	0.00	0.00	92.00	12.10	64.90	0.50	413	2016	
Итого за прием пищи:	325	8.4	6.6	36.0	237.7	0.00	0.90	0.00	0.60	203.10	37.50	180.80	1.60			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	0.00	7.50	0.00	0.50	12.00	6.00	8.30	1.70	386	2016	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20	к/к		
Итого за прием пищи:	85	1.1	1.3	14.8	77.0	0.00	7.50	0.00	0.50	14.90	8.00	17.30	1.90			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0.6	2.6	3.8	41.9	0.00	1.90	0.20	1.10	11.00	8.50	18.30	0.50	46	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10	8.0	7.4	18.8	173.1	0.20	4.10	0.10	1.00	24.60	26.70	89.80	1.80	87	2016	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9.5	10.8	3.5	150.0	0.00	0.60	0.30	0.50	16.10	16.20	89.70	1.30	293	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.7	2.3	17.1	100.1	0.00	0.00	0.00	0.60	14.80	4.60	21.60	0.60	218	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	394	2016	
Итого за прием пищи:	515	22.8	23.4	61.7	549.5	0.30	6.60	0.60	3.90	78.40	63.10	245.50	5.40			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	10.7	9.6	14.5	193.0	0.00	0.90	0.30	1.90	101.90	20.40	126.90	0.80	252	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.3	5.1	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.30	6.50	0.10		2008	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.00	9.00	0.10	0.00	7.50	18.00	22.50	0.30	418	2016	
Итого за прием пищи:	240	12.0	9.9	44.4	321.2	0.00	9.90	0.40	1.90	111.30	39.70	155.90	1.20			
Всего за день:		44.3	41.2	156.9	1 185.4	0.30	24.90	1.00	6.90	407.70	148.30	599.50	10.10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	5.8	6.3	18.8	156.1	0.10	0.60	0.00	1.50	122.70	52.30	141.40	1.50	199	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	12.2	88.8	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	340	11.2	9.4	43.7	306.1	0.20	1.20	0.00	2.20	250.80	73.40	255.80	2.90		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	160	5.3	4.8	14.8	124.2	0.10	0.80	0.00	0.00	163.60	19.70	122.40	0.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.4	20.8	0.00	0.80	0.80	0.20	17.60	13.10	19.00	0.40	42	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.3	7.5	6.8	117.8	0.00	5.10	0.10	0.20	24.20	16.80	65.30	1.00	95	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/15	9.8	8.0	1.1	129.4	0.10	7.50	3.40	0.80	12.30	9.50	142.20	3.00	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	3.7	13.8	97.0	0.10	6.70	0.00	0.20	27.30	19.10	56.10	0.70	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.2	54.7	0.00	0.90	0.00	0.10	11.80	3.10	7.20	0.50	396	2016
Итого за прием пищи:	555	20.9	19.5	59.4	514.4	0.30	21.00	4.30	2.30	102.40	74.80	323.40	6.40		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7.3	4.1	21.2	152.1	0.00	0.00	0.00	0.50	41.30	9.30	72.40	0.50	470	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	6.4	26.5	0.00	0.50	0.00	0.00	9.60	3.80	4.30	0.40	412	2016
Итого за прием пищи:	200	7.4	4.1	27.6	178.6	0.00	0.50	0.00	0.50	50.90	13.10	76.70	0.90		
Всего за день:		44.8	37.8	145.5	1 123.3	0.60	23.50	4.30	5.00	567.70	181.00	778.30	10.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 ЖИДКАЯ	150	4.8	5.2	22.8	158.0	0.00	0.60	0.00	0.20	122.60	23.50	113.40	0.30	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.0	0.0	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	52.40	2.00	28.00	0.10	7	2016
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
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.6	10.9	79.5	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	15.60	77.90	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	332	11.3	10.0	46.2	321.4	0.00	1.10	0.00	0.70	286.40	49.40	240.30	1.20		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	0.00	7.50	0.00	0.50	12.00	6.00	8.30	1.70	386	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	1.4	1.8	18.6	97.9	0.00	7.50	0.00	0.50	16.40	9.00	21.80	2.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20	20	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	5.8	8.9	10.8	149.2	0.10	4.60	0.20	0.20	25.90	20.80	81.40	1.20	80	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5.6	7.9	13.4	165.9	0.10	5.00	0.01	2.20	21.00	36.00	190.00	3.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.1	34.5	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	391	2016
Итого за прием пищи:	530	13.8	17.2	45.7	416.0	0.30	12.60	0.21	3.30	65.20	69.90	309.50	6.10		
Полдник															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	85	8.3	9.4	4.8	143.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2016
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
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	12.7	55.0	0.00	4.00	0.30	0.00	20.00	10.00	18.00	0.20	418	2016
Итого за прием пищи:	205	10.3	9.5	27.5	245.7	0.00	4.00	0.30	0.40	24.60	16.60	34.80	0.60		
Всего за день:		36.8	38.5	138.0	1 081.0	0.30	25.20	0.51	4.90	392.60	144.90	606.40	9.90		

5 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	150	3.8	4.5	13.0	108.1	0.00	0.50	0.00	0.30	104.60	12.90	78.90	0.30	100	2016	
	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	
	150	3.4	2.8	12.2	88.8	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016	
Итого за прием пищи:	325	9.1	7.5	37.7	256.1	0.00	1.10	0.00	0.80	233.10	36.60	188.20	1.00			
II Завтрак																
	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20	к/к		
	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	5.60	29.40	19.60	0.40	386	2016	
Итого за прием пищи:	80	1.9	1.4	22.1	108.9	0.00	7.00	0.00	0.00	8.50	31.40	28.60	0.60			
Обед																
	45	0.8	2.2	2.8	35.0	0.00	7.10	0.10	1.00	21.90	7.50	13.50	0.50	21	2016	
	150	7.9	7.9	15.1	161.8	0.00	2.70	0.10	0.90	21.10	17.90	82.70	1.30	91	2016	
	55	5.8	4.8	10.0	104.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016	
	100	1.7	6.5	10.8	109.6	0.00	8.30	0.40	1.00	31.30	21.10	44.90	0.90	362	2016	
	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016	
Итого за прием пищи:	530	18.2	21.7	57.2	495.0	0.10	18.10	0.60	3.60	85.70	53.60	167.20	3.90			
Полдник																
	70	10.1	4.9	8.7	121.2	0.00	0.10	0.00	0.10	73.60	10.90	101.30	0.40	243	2016	
	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	
	150	2.5	2.0	10.3	70.0	0.00	0.40	0.00	0.00	91.70	12.00	64.90	0.50	413	2016	
Итого за прием пищи:	240	14.1	7.0	29.0	238.6	0.00	0.50	0.00	0.50	169.90	29.50	183.00	1.30			
Всего за день:		43.3	37.6	146.0	1 098.6	0.10	26.70	0.60	4.90	497.20	151.10	567.00	6.80			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5.8	5.5	18.8	149.5	0.10	0.60	0.00	1.50	122.70	52.30	141.20	1.50	199	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.0	0.0	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	52.40	2.00	28.00	0.10	7	2016
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	6.4	26.5	0.00	0.50	0.00	0.00	8.80	3.60	4.30	0.40	326	2016
Итого за прием пищи:	342	9.4	7.7	37.7	259.9	0.10	1.10	0.00	2.00	189.70	66.20	194.50	2.50		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	0.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50	386	2016
Итого за прием пищи:	80	1.1	1.3	14.3	74.6	0.00	7.00	0.00	0.40	14.10	7.60	16.70	1.70		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30	57	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.9	4.7	11.5	100.5	0.00	7.10	0.10	0.70	35.00	23.40	62.80	1.30	69	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/15	9.8	8.0	1.1	129.4	0.10	7.50	3.40	0.80	12.30	9.50	142.20	3.00	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.7	1.8	17.1	95.1	0.00	0.00	0.00	0.50	14.40	4.60	21.40	0.60	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	418	2016
Итого за прием пищи:	515	19.0	18.6	60.2	496.4	0.20	18.60	3.60	2.70	93.00	54.60	276.80	8.30		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	4.1	2.4	2.0	76.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
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	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	12.2	88.8	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	230	9.0	5.3	24.2	212.3	0.00	0.60	0.00	0.40	127.30	22.00	105.10	0.60		
Всего за день:		38.5	32.9	136.4	1 043.2	0.30	27.30	3.60	5.50	424.10	150.40	593.10	13.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.9	12.2	2.0	152.5	0.00	0.20	0.20	1.40	65.00	10.50	135.00	1.40	229	2016
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	12.2	88.8	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	260	14.2	15.2	26.7	300.5	0.00	0.80	0.20	1.90	193.50	34.20	244.30	2.10		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	70	0.3	0.3	8.6	39.6	0.00	3.00	0.00	0.50	10.60	5.30	7.30	1.40	403	2016
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	8.6	39.6	0.00	3.00	0.00	0.50	10.60	5.30	7.30	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0.8	3.2	2.8	43.7	0.00	7.10	0.10	1.40	21.90	7.50	13.60	0.50	21	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5	5.4	9.1	6.8	133.5	0.00	5.10	0.10	0.20	25.80	17.00	66.50	1.00	95	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5.3	8.2	15.2	164.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.2	54.7	0.00	0.90	0.00	0.10	11.80	3.10	7.20	0.50	396	2016
Итого за прием пищи:	530	13.6	20.9	50.7	457.1	0.10	13.10	0.20	2.40	64.90	33.30	113.40	3.20		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	70	10.4	7.5	10.8	154.6	0.00	0.10	0.00	0.00	74.40	11.30	104.20	0.40	243	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.6	10.9	79.5	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	15.60	77.90	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	240	14.9	10.7	32.0	286.5	0.00	0.60	0.00	0.20	183.80	29.50	195.10	0.90		
Всего за день:		43.0	47.1	118.0	1 083.7	0.10	17.50	0.40	5.00	452.80	102.30	560.10	7.60		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.7	5.0	22.6	0.00	0.60	0.00	0.20	122.60	23.30	113.00	0.30	199	2016	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	52.40	2.00	28.00	0.10	7	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	12.2	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016	
Итого за прием пищи:	332	11.6	10.0	47.3	0.00	1.20	0.00	0.70	303.50	49.00	250.30	1.10			
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20		2016	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.0	19.1	0.00	6.00	0.40	0.00	30.00	15.00	27.00	0.30	418	2016	
Итого за прием пищи:	160	1.6	1.0	26.5	0.00	6.00	0.40	0.00	32.90	17.00	36.00	0.50			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	0.00	1.50	0.00	1.10	12.70	7.60	14.70	0.50	34	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10	8.6	8.1	20.3	0.20	4.10	0.10	1.30	27.20	29.10	96.10	1.90	87	2016	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	150	7.1	6.0	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.4	1.1	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.80	4.80	0.00	372	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016	
Итого за прием пищи:	550	18.7	17.8	60.2	0.30	5.60	0.10	3.10	57.80	44.60	141.70	3.60			
Полдник															
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	65/15	4.5	4.9	23.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	10.3	0.00	0.40	0.00	0.00	91.70	12.00	64.90	0.50	413	2016	
Итого за прием пищи:	230	7.0	6.9	34.1	0.00	0.40	0.00	0.00	91.70	12.00	64.90	0.50			
Всего за день:		38.9	35.7	168.1	0.30	13.20	0.50	3.80	485.90	122.60	492.90	5.70			

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5.4	6.2	19.9	157.4	0.10	0.50	0.00	0.80	115.30	38.30	139.50	0.90	199	2016
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	12.2	88.8	0.00	0.60	0.00	0.00	122.70	15.40	88.30	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	325	10.7	9.2	44.6	305.4	0.10	1.10	0.00	1.30	243.80	62.00	248.80	1.60		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50	386	2016
Итого за прием пищи:	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0.00	0.90	0.00	0.80	9.20	5.30	11.00	0.30	20	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150/5	3.0	7.0	11.8	122.8	0.00	7.50	0.20	1.40	36.60	25.10	65.60	1.50	69	2016
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	6.1	9.6	22.0	226.4	0.10	1.25	0.90	10.00	35.00	71.25	306.25	3.75	321	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.1	24.3	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	525	11.5	18.8	53.7	459.2	0.20	9.65	1.10	12.90	92.40	108.75	408.95	6.75		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	4.1	2.4	2.0	76.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
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
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.6	10.9	79.5	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	15.60	77.90	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	230	8.6	5.1	22.9	203.0	0.00	0.50	0.00	0.40	110.20	22.20	94.70	0.70		
Всего за день:		32.0	33.5	138.0	1 044.4	0.30	19.25	1.10	14.60	452.80	226.55	774.85	9.55		

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.7	4.9	19.7	141.1	0.00	0.50	0.00	0.60	104.60	14.40	84.70	0.30	199	2016		
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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	6.4	26.5	0.00	0.50	0.00	0.00	8.80	3.60	4.30	0.40	412	2016		
Итого за прием пищи:	330	6.7	5.1	38.6	226.8	0.00	1.00	0.00	1.10	119.20	26.30	110.00	1.20				
II Завтрак																	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20	*	2008		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.00	9.00	0.10	0.00	7.50	18.00	22.50	0.30	418	2008		
Итого за прием пищи:	160	1.3	1.0	32.2	143.7	0.00	9.00	0.10	0.00	10.40	20.00	31.50	0.50				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0.6	2.6	3.8	41.9	0.00	1.90	0.20	1.10	11.00	8.50	18.30	0.50	46	2016		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5	6.4	8.8	10.9	151.4	0.10	4.10	0.10	0.30	27.60	20.90	85.90	1.50	80	2016		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	60/20	6.9	8.6	8.8	142.0	0.04	2.00	0.00	3.00	9.00	12.00	82.00	1.00	304	2016		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.8	15.6	105.8	0.10	7.60	0.00	0.20	26.10	21.30	61.90	0.80	339	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016		
Итого за прием пищи:	570	18.2	24.1	57.6	525.5	0.34	15.60	0.30	5.30	85.10	69.80	274.20	5.00				
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	5.9	8.9	1.4	108.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2016		
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		
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016		
Итого за прием пищи:	255	11.9	12.8	18.8	238.7	0.10	0.80	0.00	0.40	165.30	24.30	130.20	0.60				
Всего за день:		38.1	43.0	147.1	1 134.7	0.44	26.40	0.40	6.80	380.00	140.40	545.90	7.30				

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	329,5	367,2	1460,5	1110,1	3,04	233,45	12,81	62,10	4 439,10	1 508,25	5 970,75	87,55
Среднее значение за период	32,9	36,7	146,1	111,0	0,30	23,35	1,28	6,20	443,90	150,83	597,08	8,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	31,4	54,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Если 10,5 часов	318	105	536	227
-----------------	-----	-----	-----	-----