

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРЫШЕВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446206, г.Новокуйбышевск, ул.Дзержинского д.23А, тел. 8(84635)4-77-26

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска

от 12.01.2021 г. № 15-01


А.Н. Осипов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»**

ГБОУ ООШ № 15 г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА

возрастная категория от 3 до 7 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ	200/5	6,7	7,9	25,0	198,0	0	0,4	0	0,6	180,8	22,3	138,8	0,4	416	2012		
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	7,1	29,1	0	0	0	0	4,6	3,7	7,7	0,2	к/к	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0	5,8	0,1	52,4	0	0	0,1	0,2	0,8	0	1,3	0	13	2008		
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008		
Итого за прием пищи:	442	9,3	14,0	46,9	350,9	0	0,4	0,1	0,8	193,1	36,2	174,5	1,2				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
СУП "ПОЛЕВОЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,8	13,4	16,3	216,8	0,1	5,6	0,3	1,9	54,5	31,9	113,4	1,7	99	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	13,8	20,3	1,2	243,3	0	0,6	0	1,0	14,7	14,4	139,6	1,2	306	2012		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	140	2,2	3,1	13,2	89,3	0	6,2	0	1,5	52,7	30,9	60,1	2	56	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	3,9	0,5	25	120,3	0,1	0	0	1,3	10,6	11,2	51,3	2,4		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4,5	0,5	52,1	230,8	0,1	0	0	1,7	14,8	28,6	71,6	2,1		2008		
Итого за прием пищи:	722	32,2	37,8	113,6	925,7	0,3	12,4	0,3	7,4	156,0	118,9	436,0	9,4				
Полдник																	
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,4	3	5,5	68,4	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,4	3	5,5	68,4	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0				
Ужин																	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	130	7,8	10,2	63,6	376,2	0,1	0,1	0	2,3	41,5	14,0	77,9	0,9	453	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	6,1	24,7	0	0	0	0	2,8	2,3	4,4	0,5	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	330	7,9	10,2	69,7	400,9	0,1	0,1	0	2,3	44,3	16,3	82,3	1,4				
Всего за день:		53,4	65,2	254,1	1825,4	0,4	14,3	0,4	10,5	549,4	194,6	823,1	13,2				

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	200	6,9	8,4	24,4	201,1	0,1	0,4	0	0,1	188,4	46,8	174,0	1,1	94	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,1	73,7	0	0,5	0	0	97,8	15,7	71,9	0,4	433	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЩЕННЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,5	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	452	13,27	21,01	34,57	381,9	0,1	1,0	0,05	0,17	418,9	67,8	322,3	1,7				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8				
Обед																	
ЩИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7	6,9	11,1	12,7	178,5	0,1	15,4	0,2	1,7	45,9	29,3	92,7	1,6	83	2008		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	12,1	21,7	7,0	281,7	0	1,9	0,3	3,0	52,1	22,1	139,0	1,3	375	1996		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОИ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0	0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8	2008			
Итого за прием пищи:	757	31,9	38,4	145,5	1064,7	0,4	17,3	0,5	8,6	138,8	95,5	381,2	7,8				
Полдник																	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2				
Ужин																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	30,9	19,4	32,4	433,3	0,1	0,5	0,1	1,3	330,5	42,8	362,7	0,8	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,1	28,6	0	0	0	0	2,8	2,3	4,4	0,5	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	360	31,0	19,4	39,5	461,9	0,1	0,5	0,1	1,3	333,3	45,1	367,1	1,3				
Всего за День:		82,37	83,51	246,97	2089,9	0,7	24,1	0,65	10,17	1121,0	241,6	1255,6	13,8				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	К, мг		
Завтрак																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.5	8.1	28.8	218.9	0.1	0.4	0	0.1	188.8	32.1	180.6	1.1	18.4	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0	7.1	29.1	0	0	0	0	10.2	5.0	7.7	0.2	184	2008	к/к	к/к	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2.5	0	22.4	0	0	0	0.1	0.4	0	0.6	0	13	2008			
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0	0	0	0	6.9	10.2	26.7	0.6	2008				
Итого за прием пищи:	433	10.1	10.9	50.6	341.8	0.1	0.4	0	0.2	206.3	47.3	215.6	1.9					
II Завтрак																		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0	0.6	0	0	10.8	6.3	15.3	1.2	428	2012			
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0	0.6	0	0	10.8	6.3	15.3	1.2					
Обед																		
СВЕКОЛЫНИК НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5.3	11.7	17.2	197.0	0.1	8.5	0.3	3.3	69.5	37.6	100.0	2.0	64	2012			
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	85/25	12.4	18.1	16.5	278.6	0	1.3	0.3	1.7	22.8	25.4	143.7	1.3	283	2008			
САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	90	1.9	4.1	11.3	89.6	0.1	5.5	0.4	1.9	20.3	21.4	50.9	1.0	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.1	0	0	0	0	8.7	1.9	0	0	402	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4	0.5	25.9	124.4	0.1	0	0	1.3	11	11.6	53.1	2.4	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6	0.6	68.8	304.8	0.2	0	0	2.3	19.6	37.8	94.5	2.8	2008				
Итого за прием пищи:	741	29.6	35.0	146.5	1021.5	0.5	15.3	1.0	10.5	151.9	135.7	442.2	9.5					
Полдник																		
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0	1.1	0	0	180	21	142.5	0	2008				
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0	1.1	0	0	180	21	142.5	0					
Ужин																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0	7.1	28.6	0	0	0	0	2.8	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к			
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ	140/45	11.8	19.8	10.6	269.5	0	2.2	0.6	2.7	167.5	31.3	211.9	2.1	218	2008			
Итого за прием пищи:	385	11.9	19.8	17.7	298.1	0	2.2	0.6	2.7	170.3	33.6	216.3	2.6					
Всего за День:		56.4	69.7	240.0	1825.7	0.6	19.6	1.6	13.4	719.3	243.9	1031.9	15.2					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.0	8.1	25.3	203.1	0	0.4	0	0.5	187.8	22.9	143.5	0.6	93	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	9.9	77.2	0	0.2	0	0	91.0	14.4	70.5	0.4	к/к	2008		
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0	0	0	0	6.2	9.2	24	0.5				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0	5.8	0.1	52.4	0	0	0.1	0.2	0.8	0	1.3	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	437	12.1	17.1	49.6	402.0	0	0.6	0.1	0.7	285.8	46.5	239.3	1.5				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8				
Обед																	
СУП ГОРХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11.1	10.0	22.5	225.3	0.3	5.5	0.3	3.9	61.4	44.2	132.4	2.8	81	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР	200	13.6	18.5	22.9	313.8	0.2	11.6	0.3	1.6	29.2	44.4	184.3	2.3	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	5.8	23.2	0	0	0	0	8.7	1.9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.9	0.4	44.3	196.9	0.1	0	0	1.5	12.6	24.3	60.8	1.8		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0.1	0	0	1.1	9	9.5	43.5	2		2008		
Итого за прием пищи:	695	31.9	29.3	116.7	860.2	0.7	17.1	0.6	8.1	120.9	124.3	421.0	8.9				
Полдник																	
СНЕЖОК	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	441	2008		
Итого за прием пищи:	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Ужин																	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	20.3	14.6	7.2	241.9	0.1	1.2	0.4	2.5	166.8	61.3	328.5	1.8	250	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0	6.1	24.7	0	0	0	0	8.7	3.7	4.4	0.5	430	2008		
Итого за прием пищи:	365	20.4	14.6	13.3	266.6	0.1	1.2	0.4	2.5	175.5	65.0	332.9	2.3				
Всего за день:		65.4	61.2	199.4	1614.8	0.82	22.9	1.1	11.5	596.2	243.8	1007.2	15.5				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,5	24,1	201,4	0,1	1,0	0	0,1	181,5	38,1	176,3	0,8	164	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,3	71,8	0	0,2	0	0	82,7	11,9	61,0	0,2	395	2012
БАТОН	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	442	9,3	15,8	34,4	318,1	0,1	1,2	0	0,2	264,9	50,0	238,4	1,0		
II Завтрак															
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2		
Обед															
СУП МОЗАИКА СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,5	4,8	13,5	107,6	0,1	6,8	0,2	1,9	33,8	25,7	63,5	1,0	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	5,7	7,6	26,2	196,3	0,2	0,6	0,2	4,5	20,6	86,4	131,2	3,0	414	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	7,5	31,3	0	7,8	0	0,1	8,5	3,9	2,9	0,1	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,7	0,5	54,1	239,5	0,1	0	0	1,8	15,4	29,7	74,3	2,2	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	2008	
Итого за прием пищи:	695	16,3	13,3	122,5	676,7	0,5	15,2	0,4	9,4	87,3	155,2	315,4	8,3		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2		
Ужин															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	130	12,2	11,6	41,8	321,1	0,1	1,3	0,1	2,6	60,7	23,5	140,1	2,1	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	12,3	11,6	47,8	345,5	0,1	1,3	0,1	2,6	63,1	25,5	143,8	2,5		
Всего за день:		44,3	45,9	231,5	1527,8	0,7	30,6	0,6	12,2	674,1	265,0	896,9	13,2		

6 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ "ПШЕННЫЙ"	200	7,1	8,2	27,1	212,0	0,1	0,4	0	0,6	185,6	34,9	166,5	0,7	11,3	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	2,6	10,4	75,6	0	0,2	0	0	80,8	13,6	63,8	0,4	к/к	2008				
БАТОН	36	2,8	0,4	17,2	83,1	0,1	0	0	0	7,5	11	28,8	0,6						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0	5,8	0,1	52,4	0	0	0,1	0,2	0,8	0	1,3	0	13	2008				
Итого за прием пищи:	443	12,4	17,0	54,8	423,1	0,2	0,6	0,1	0,8	274,7	59,5	260,4	1,7						
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008				
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8						
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	6,5	10,4	20,7	204,3	0,1	16,8	0,3	1,7	88,2	43,3	113,6	2,5	76	2008				
ПЛОВ ИЗ Филе кур	180	16,5	20,7	38,4	406,0	0	1,5	0,3	1,7	22,4	42,3	203,1	1,7	311	2008				
САЛАТ МОРКОВЬ С ЧЕСНОКОМ	40	0,7	2,9	3,4	43,1	0	0,9	0,8	1,5	21,9	13,9	21,6	0,4	41	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	8,7	1,9	0	0	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	5,9	261,2	0,1	3,2	0	2	16,8	32,4	81	2,4		2008				
Итого за прием пищи:	760	33,4	35,1	158,0	1084,5	0,3	19,2	1,4	8,4	170,6	147,1	480,2	9,8						
Полдник																			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,4	1,8	3,6	58,1	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0		2008				
Итого за прием пищи:	125	2,4	1,8	3,6	58,1	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0						
Ужин																			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,1	23,9	156,9	0,2	11,3	0	0,2	54,1	33,5	102,8	1,3	335	2008				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8,1	32,4	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к				
ШОКОЛАДКА	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008				
Итого за прием пищи:	400	4,2	5,1	32,5	193,2	0,2	12,8	0	0,2	63,9	40,0	114,4	2,0						
Всего за день:		53,4	59,2	269,1	1844,9	0,7	37,4	1,5	9,4	668,4	271,5	984,0	16,3						

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, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,9	8,4	31,6	233,9	0,1	0,4	0	0,1	209,9	33,7	217,1	0,7	418	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	8,1	33,0	0	0	0	0	5,0	3,8	7,7	0,2	к/к	к/к		
БАТОН	32	2,5	0,3	15,2	73,9	0,1	0	0	0	6,7	9,8	25,7	0,5		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0	5,8	0,1	52,4	0	0	0,1	0,2	0,8	0	1,3	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	439	10,6	14,5	55,0	393,2	0,2	0,4	0,1	0,3	222,4	47,3	251,8	1,4				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ЛЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	10,8	17,2	191,2	0,1	6,8	0,3	1,9	58,9	32,8	108,4	1,6	90	2008		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	140	20,9	27,6	7,4	362,3	0	1,4	0,4	2,8	149,1	34,8	283,5	2,2	310	2012		
САЛАТ "СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ"	40	1,1	4,1	6,1	64,9	0	2,6	0	1,8	24,7	12,9	26,4	0,8	50	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	8,0	1,8	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59	261,2	0,1	0	0	2	16,8	32,4	81	2,4		2008		
Итого за прием пищи:	705	36,6	43,5	119,8	1018,9	0,3	10,8	0,7	9,7	267,4	125,2	547,2	9,2				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	24,8	28	184	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	24,8	28	184	0,2				
Ужин																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ	140	15,4	11,5	45,9	350,0	0,1	0,7	0	2,8	86,8	38,5	197,4	1,1	451	2008		
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	17,1	68,0	0	0	0	0	8,9	1,6	2,2	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	340	15,4	11,5	63,0	418,0	0,1	0,7	0	2,8	95,7	40,1	199,6	1,1				
Всего за день:		69,0	74,7	264,6	2017,6	0,6	13,1	0,9	12,8	844,3	246,9	1197,9	13,1				

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	140/20	27.2	20.0	32.0	420.4	0.1	0.4	0.1	1.8	249.3	34.1	299.7	1.1	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0	8.1	33.0	0	0	0	0	7.5	4.4	7.7	0.2	к/к	2008		
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0	0	0	0	6.2	9.2	24	0.5		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.07	5.83	0.07	52.65	0	0	0.05	0.07	0.7	0	1.4	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	397	29.77	26.13	54.47	575.35	0.1	0.4	0.15	1.87	263.7	47.7	332.8	1.8				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200	8.2	10.1	19.0	199.2	0.1	5.9	0.4	1.9	52.3	28.6	116.4	1.7	92	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ КУР	180	14.7	18.3	10.2	266.2	0	30.3	0.3	1.6	89.7	42.5	169.9	2.5	131	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.1	0	0	0	0	8.7	1.9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0.1	0	0	1.1	9	9.5	43.5	2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.1	0.5	59	261.2	0.1	0	0	2	16.8	32.4	81	2.4		2008		
Итого за прием пищи:	690	31.3	29.3	116.2	855.7	0.3	36.2	0.7	6.6	176.5	114.9	410.8	8.6				
Полдник																	
СНЕЖОК	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0	0.1	21.6	25.2	171	0.2	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0	0.1	21.6	25.2	171	0.2				
Ужин																	
КАША "ДРУЖБА"	200	7.9	9.4	34.6	256.2	0.1	0.4	0	0.7	191.8	39.0	185.0	0.8	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.6	2.7	10.6	77.1	0	0.2	0	0	87.3	14.4	65.3	0.4	397	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	0	0	5.8	4	18	0.4		2008		
Итого за прием пищи:	420	12.0	14.1	60.1	416.7	0.1	0.6	0	0.7	284.9	57.4	268.3	1.6				
Всего за день:		79.27	74.23	257.77	2029.15	0.62	42.5	0.85	9.47	955.1	253.2	1196.9	15.0				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,1	11,1	29,4	250,2	0,1	0,4	0	0,9	200,1	48,8	202,6	1,1	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	2	11,1	71,8	0	0,2	0	0	76,1	11,8	56,3	0,3	к/к	2008
БАТОН	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	к/к	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0	5,8	0,1	52,4	0	0	0,1	0,2	0,8	0	1,3	0	13	2008
Итого за прием пищи:	437	12,5	19,2	54,9	443,7	0,1	0,6	0,1	1,1	283,2	69,8	284,2	1,9		
II Завтрак															
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2		
Обед															
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С РУБЛЕННЫМ ЯЦЛОМ	200	8,6	12,7	14,2	205,9	0,1	6,9	0,4	2,5	53,1	30,7	131,8	1,9	92	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,5	8,6	3,8	123,0	0	0,4	0	1,5	8,3	12,5	77,0	1,3	272	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,2	4,1	25,5	187,7	0,3	0	0	5,1	44,2	43,4	111,9	3,4	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	8,0	1,8	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59	261,2	0,1	0	0	2	16,8	32,4	81	2,4		2008
Итого за прием пищи:	675	37,0	26,4	132,6	917,1	0,6	7,3	0,4	12,3	140,3	131,3	449,6	11,2		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ СОКА	200	0,5	0,1	15,6	64,9	0	0,8	0	0	10,5	4,5	6,3	1,3	439	2008
Итого за прием пищи:	200	0,5	0,1	15,6	64,9	0	0,8	0	0	10,5	4,5	6,3	1,3		
Ужин															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	10,3	5,5	8,8	126,1	0,1	1,8	0,5	2,3	36,6	40,6	149,3	1,0	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	3,9	21,5	133,1	0,2	10,9	0	0,2	12,7	28,3	71,9	1,3	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,1	28,6	0	0	0	0	2,8	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	13,0	9,4	37,4	287,8	0,3	12,7	0,5	2,5	52,1	71,2	225,6	2,8		
Всего за день:		63,6	55,3	258,9	1793,0	1,0	22,0	1,0	15,9	496,9	283,1	981,0	18,4		

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	6,4	9,8	26,8	221,8	0	0,4	0	0,2	189,4	28,7	155,8	0,4	90	2012		
КАКАО С МОЛКОМ	200	3,0	3,1	11,2	84,8	0	0,2	0	0	98,9	15,4	75,0	0,4	к/к	2008		
БАТОН	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	7	0,07	5,83	0,07	52,65	0	0	0,05	0,07	0,7	0	1,4	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	437	11,77	19,03	52,37	428,55	0	0,6	0,05	0,27	295,2	53,3	256,2	1,3				
II Завтрак																	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	20,9	83,4	0	0	0	0	9,8	1,7	3,2	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	180	0	0	20,9	83,4	0	0	0	0	9,8	1,7	3,2	0				
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,2	11,3	15,5	188,4	0,1	14,9	0,3	1,7	74,0	34,7	102,0	1,8	95	2008		
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	55/20	13,0	11,8	16,7	225,4	0	1,6	0,2	1,8	23,6	28,9	135,3	2,3	272	2008		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	4	4,5	28,9	172,4	0,1	0	0	1,7	19,9	16,9	130,3	0,8	181	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	8,0	1,8	0	0	к/к	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,1	0	0	1,7	14	27	67,5	2	2008			
Итого за прием пищи:	730	30,8	28,4	138,3	933,0	0,4	16,5	0,5	8,0	148,5	118,8	478,6	8,9				
Полдник																	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2				
Ужин																	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,1	28,6	0	0	0	0	2,8	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	140	10,0	11,5	56,0	367,1	0,2	5,6	0	2,8	78,1	30,5	137,5	1,3	451	2008		
Итого за прием пищи:	340	10,1	11,5	63,1	395,7	0,2	5,6	0	2,8	80,9	32,8	141,9	1,8				
Всего за день:		57,87	63,43	281,87	1936,05	0,7	24,0	0,55	11,17	750,4	231,8	1050,9	12,2				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	625,0	652,4	2504,2	18504,3	6,8	250,5	9,2	116,5	7375,1	2475,4	10425,4	145,9	
Среднее значение за период	62,50	65,24	250,42	1850,43	0,68	25,1	0,92	11,65	737,5	247,5	1042,5	14,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,51	31,73	54,76										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	436	148	717	172	369