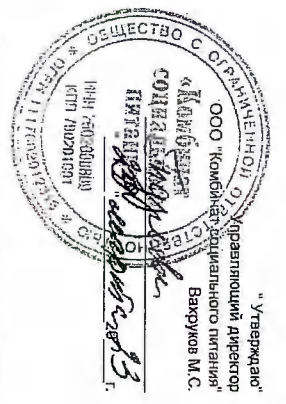


«Согласовано»  
Заведующий МДОУ Детский сад № 9  
«Детский сад №9»  
«09. апреля 2025 г.»



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	А2, мкг	В2, мкг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг			Ф, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша из желтого пшеница "Генуэзе" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,8	119,2	0,10	0,42	10,10	0,02	0,10	97,10	27,30	194,30	0,60	172,00	39,40	0,30	0,00	34	2015	
Сыр с маслом	100	2,0	2,8	19,2	105,0	0,20	0,50	13,10	0,01	0,10	100,10	13,70	73,00	0,40	147,00	9,10	0,20	0,00	370	2015	
Булочка с чаем	20	1,9	0,8	10,3	92,4	0,03	0,08	0,80	0,00	0,30	4,60	6,00	17,00	0,40	28,20	6,70	0,00	0,00			
Молоко вилочное (пастеризованное)	8	0,1	0,1	0,1	0,2	0,00	0,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			2015	
Итого за прием пищи:	328	8,5	12,6	36,6	305,4	0,13	0,90	14,20	0,02	0,20	211,10	47,30	220,50	1,40	347,00	42,30	0,30	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	60,0	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	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	60,0	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			
<b>Обед</b>																					
Суп с мясными изделиями и овощами	150/10	4,5	1,8	4,6	72,8	0,20	0,66	11,10	0,01	0,30	17,60	9,30	34,10	0,09	67,50	37,50	0,09	0,00	111	2015	
"Жюльен" картофель со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	162,3	0,00	0,60	0,70	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	26,10	0,00	0,00	279	2015	
Картофельная	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	3,40	11,30	0,40	17,30	5,00	0,00	0,00	75	2015	
Пюре картофельное	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Пюре картофельное с морковью	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,10	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной поджаренный	451	14,7	16,0		395,9	0,10	2,30	8,50	0,00	0,30	55,00	27,90	99,00	2,80	238,50	65,00	0,00	0,00			
<b>Упомянутый напиток</b>																					
Омлет картофельный	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	0,00	210	2015	
Суп (порridge)	19	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,10	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,20	0,00	0,00	15	2015	
Булочки с чаем	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,30	21,30	0,30	32,80	0,30	0,00	0,00			
Чай с мятой сладко-кислый сжира	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	325	15,3	16,7	20,7	315,7	0,10	0,20	49,60	1,80	0,30	217,00	30,40	248,30	2,40	249,20	61,70	0,00	0,00			
Всего за день:		30,5	45,2	115,6	1083,1	0,30	3,60	100,30	1,90	0,30	484,30	105,10	547,00	6,60	845,50	169,00	0,00	0,00			

2 ДЕНЬ

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины:											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Нд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Са, мг
Каши рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	89,30	18,40	85,20	0,30	186,20	31,80	0,00	0,00	33	2010
Картофельное пюре	150	4,1	4,0	14,6	120,4	0,00	0,70	15,60	0,00	0,10	136,60	23,40	106,70	0,00	223,50	11,70	0,00	0,00	382	2015
Батон хлебобулочный	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 (попукан)	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:	333	9,7	13,0	48,7	364,3	0,10	1,10	57,30	0,10	0,20	332,50	50,10	215,60	1,40	395,70	44,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	30,80	10,40	14,30	2,50	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	0,00	20,00	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с овощами и говядиной	350/10	6,2	8,3	17,4	117,5	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	21,30	16,50	64,90	1,30	273,80	45,80	0,00	0,00	189/135	2015
Гуашь мясная из свинины	300/3	6,1	16,4	3,7	201,8	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	7,90	5,10	31,80	19,60	0,00	0,00	438	2004
Каши гречневая рассычатая	110	6,6	4,2	30,0	186,4	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	18,20	58,20	14,10	140,50	30,70	0,00	0,00	171	2015
Салат из натуральной свеклы	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,10	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	47,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Кисель ягодно-молочный	150	0,0	0,0	18,4	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	4,10	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2015
Хлеб ржаной-облепиховый	36	2,4	0,4	12,9	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	646	21,6	24,4	81,6	659,4	0,30	11,00	11,60	0,10	0,20	63,90	29,70	64,60	6,40	641,50	101,40	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с фруктами	112	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	107,30	20,60	140,30	1,30	180,40	38,80	0,00	0,00	297	2013
Суп из курицы	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	2014
Чай с мятой, сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Валерьяно-медовый	50	4,6	5,1	28,6	173,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	6,30	37,90	0,50	56,10	25,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	340	19,6	14,1	67,3	487,4	0,10	1,30	18,60	0,10	0,10	127,80	30,20	188,20	2,10	278,10	63,10	0,00	0,00		
Всего за день:		51,4	62,0	210,4	1672,2	0,50	26,40	85,90	0,30	0,70	445,10	219,30	676,50	12,80	1076,70	211,30	0,00	0,00		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	С2, мкг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг					
<b>Завтрак</b>																								
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	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	35	2015			
Корейский салат на масле	150	3,3	3,2	12,1	97,5	0,00	0,60	13,50	0,00	0,10	119,20	16,10	88,00	0,30	174,70	10,10	0,00	0,00	0,00	37	2015			
Батон хлебобулочный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	9,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00					
Сыр (порциновый)	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	0,00	0,00	15	2015			
Итого за прием пищи:	335	11,7	9,0	41,7	307,4	0,00	1,10	46,20	0,00	0,20	317,00	47,10	264,40	1,60	370,20	42,30	0,00	0,00	0,00					
<b>2 Завтрак</b>																								
Кефир	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	100,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015			
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	100,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Обед</b>																								
Борщ на свежей капусте с картошкой, свиной и сметаной	150/10	3,2	7,9	6,7	124,4	0,00	4,90	3,10	0,30	0,30	31,50	14,90	30,00	0,90	205,10	38,90	0,00	0,00	0,00	82	2015			
Рыба запеченная с гарниром	65	13,5	0,1	3,1	151,1	0,10	0,40	20,60	0,00	0,10	166,90	34,70	202,10	0,50	283,90	115,10	0,00	0,00	0,00					
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	130,3	0,10	9,80	11,50	0,10	0,10	36,10	26,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	0,00	124	2015			
Овощи отваренные с маслом	30	0,2	0,6	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	9,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015				
Напиток для диетологии с сахаром	150	0,0	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	0,80	0,40	69,40	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2015			
Кисель фруктовый жидкий	36	2,4	0,2	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,00	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	571	22,6	20,4	66,0	595,6	0,30	40,37	45,30	0,10	0,50	261,16	50,88	357,02	4,37	1267,10	204,40	0,00	0,00	0,00					
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Рягула шоколад с вурда	180	9,5	0,5	10,6	202,1	0,10	20,80	21,10	0,10	0,20	59,40	40,00	130,10	1,90	648,50	42,20	0,00	0,00	0,00	143/114	2015			
Батон хлебобулочный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	9,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00					
Чай с маслом, сахарным сахаром	150	0,1	0,0	4,9	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,60	2,30	0,20	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Итого за прием пищи:	355	11,5	9,2	36,0	288,9	0,10	20,80	21,10	0,10	0,20	72,00	59,40	153,70	2,60	687,30	44,10	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:	50,2	43,4	139,7	1217,4	0,40	72,37	142,60	0,20	1,20	330,16	208,88	917,62	8,77	2324,60	250,80	0,00	0,00	0,00						

4 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
Кофе "Даружба" молочная пудра	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	31,80	0,00	0,00	0,00	38	2015						
Чай с молоком	150	2,8	2,8	10,4	85,0	0,00	0,50	12,30	0,00	0,10	108,10	13,70	75,80	0,40	157,90	9,10	0,00	0,00	0,00	378	2015						
Батон "Подарочный"	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00								
Рисов паровые	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,70	0,90	0,10	10,70	3,80	67,40	0,80	65,00	8,00	0,00	0,00	0,00	209	2015						
Итого за прием пищи:	365	14,2	10,3	48,9	352,4	0,10	0,90	21,60	0,90	0,30	220,70	51,80	262,80	2,40	404,70	49,80	0,00	0,00									
2 Завтрак																											
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	10,80	6,00	18,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	389	2015						
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	10,80	6,00	18,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00									
Обед																											
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5,3	1,6	12,9	89,4	0,10	5,80	0,20	0,00	0,30	14,10	18,20	42,40	1,00	429,30	42,30	0,00	0,00	97	2015							
Лазу из свеклы	50	7,8	7,9	2,4	121,7	0,00	0,80	0,00	0,00	0,10	10,10	11,10	71,70	1,10	67,70	20,50	0,00	0,00	498	2015							
Наварный из овощей отварных	110	4,5	3,8	28,3	155,7	0,10	0,50	9,10	0,10	0,30	20,90	8,20	34,20	0,70	67,80	44,60	0,00	0,00	385	2015							
Пудинг из смеси сухариков	100	0,1	0,1	13,4	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Хлеб ржаной "Кировский"	35	2,2	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,60	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	516	20,5	13,0	68,1	496,1	0,30	6,70	0,30	0,10	0,30	61,50	48,70	179,80	4,20	642,30	107,40	0,00	0,00	4,25								
Употребленный полдник																											
"Бижик" мясное со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	291,4	0,30	1,40	16,80	0,10	0,10	49,70	25,20	165,70	2,30	351,10	67,70	0,00	0,00	279	2015							
Чай с мякью "Сладкий сахар"	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,50	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
Яблочно-капустяной салат	50	0,1	2,9	24,5	133,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	56,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004							
Хлеб ржаной "Кировский"	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	4,80	21,90	1,30	32,00	1,40	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	395	24,6	17,2	49,8	475,5	0,10	1,40	24,70	0,40	0,10	109,10	40,80	298,50	4,10	446,10	90,60	0,00	0,00									
Всего за день: -	60,1	40,7	183,0	1,394,5	0,56	12,00	54,80	1,40	0,90	401,80	144,30	712,50	12,80	1,605,00	249,40	0,00	0,00										

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	Со, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша ржаная молочно-яичная	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	0,00	36	2015	
Кефирный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	106,1	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	138,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	37	2015	
Батон Кодровский	25	1,9	0,7	12,9	66,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,30	32,80	0,90	0,00	0,00			
Масло сливочное (порционн)	8	0,1	5,9	0,1	62,9	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:	233	9,8	13,0	42,7	342,2	0,10	1,20	59,90	0,10	0,20	255,60	44,30	238,40	1,20	403,40	45,10	0,00	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																					
Батон	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	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	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Рисовая каша пшенично-пшеничная с паровой котлетой, супом	150/10	4,4	1,8	10,3	76,7	0,10	4,20	0,10	0,00	0,20	21,30	17,70	67,40	1,30	318,60	39,50	0,20	0,00	56	2015	
Суп на мясе с овощами	110	7,7	9,5	0,6	136,6	0,00	0,20	22,30	0,40	0,20	25,60	18,50	81,20	0,70	40,00	16,20	0,00	0,00	280/116	2011	
Картофель тушеный с сметаной	110	2,5	2,6	7,1	66,8	0,00	20,60	9,60	0,10	0,00	55,10	18,50	38,40	1,50	23,50	23,80	0,00	0,00	116	2015	
Налисок на говяжьих бульонах (фольем)	140	0,2	0,0	9,1	117,7	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	6,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	340	2015	
Хлеб ржаной издрозванный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,20	0,00	0,00	0,20	6,50	0,40	3,30	1,40	69,30	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	506	17,2	14,4	39,1	377,4	0,20	25,20	32,90	0,50	0,50	122,80	55,20	213,70	4,80	607,30	81,60	0,20	0,00			
<b>Упомянутый полдник</b>																					
Творог творожный	140	21,5	7,6	21,6	260,1	0,00	0,40	28,40	0,30	0,30	179,10	28,80	231,60	1,00	211,20	9,60	0,00	0,00	222	2015	
Смузи с подсластителем	20	0,1	0,0	0,6	88,8	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	10	2001	
Чай с низким содержанием сахара	190	0,1	0,0	4,8	10,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	2,80	3,90	0,20	8,80	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Кисломолочное изделие	10	1,0	6,2	19,7	99,9	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:	326	22,7	13,8	46,4	417,1	0,00	0,40	26,60	0,30	0,30	186,20	32,40	234,10	1,30	238,60	6,60	0,00	0,00			
Итого за день:	50,2	41,7	140,9	1197,8	0,30	39,60	117,40	0,90	1,90	589,20	142,30	702,60	10,20	1690,70	135,90	0,00	0,00				

6 День

Приним пищу, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Si, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																										
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	82,50	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	31	2015						
Чай с молоком	150	2,9	2,8	10,4	85,9	0,00	0,30	12,20	0,00	0,10	110,20	14,30	78,90	0,70	168,10	9,10	0,00	0,00	378	2015						
Батошек к чаю	20	1,5	0,5	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	14	2015							
Масло сливочное (подливки)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	3,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015						
Итого за прием пищи:	328	8,3	11,8	37,9	303,2	0,00	0,80	64,30	0,10	0,20	209,20	34,30	170,80	1,40	338,00	41,40	0,00	0,00								
<b>2. Завтрак</b>																										
Сок фрешовый	150	0,8	0,2	15,3	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	388	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								
<b>Обед</b>																										
Суп мясной с картофелем и овощами	150/19	4,5	1,8	0,8	72,8	0,00	0,60	0,10	0,00	0,20	17,80	8,30	34,10	0,80	67,50	37,50	0,00	0,00	113	2015						
Гриль тушеный в томатном соусе с овощами	35/35	8,3	9,3	2,4	138,8	0,00	1,00	12,70	0,00	0,10	13,50	11,30	73,50	0,90	38,20	44,40	0,00	0,00	290	2015						
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	186,9	0,20	0,00	1,40	0,10	0,10	66,10	16,10	141,80	3,30	199,50	33,70	0,00	0,00	171	2015						
Овощи тушеные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,30	7,80	0,30	87,00	0,90	0,00	0,00	71	2015						
Напиток на основе суфлутов	160	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Хлеб диетический бездрожжевой	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,80	31,10	1,40	49,00	2,80	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	556	22,5	15,9	68,5	523,0	0,30	9,10	22,30	0,10	0,20	64,10	70,80	280,00	6,70	441,90	119,20	0,00	0,00								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Омлет картофельный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,00	1,80	0,30	104,20	14,50	63,70	1,80	190,90	60,80	0,00	0,00	210	2015						
Сыр (подливки)	10	2,6	2,6	0,2	16,4	0,00	0,10	23,30	0,00	0,00	100,00	5,20	61,00	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	15	2015						
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,0	63,5	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	378	2015						
Чай с мятой с сахаром свежем	150	0,1	0,0	4,5	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,30	8,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	325	15,3	16,7	20,7	315,7	0,10	0,40	45,80	1,80	0,30	217,80	30,40	248,30	2,40	249,20	61,70	0,00	0,00								
Всего за день:		46,9	44,6	142,3	1295,4	0,40	13,40	122,20	2,00	1,00	501,70	199,50	717,80	12,60	1209,10	222,80	0,00	0,00								

7 день

Приним пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сторник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Са, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг								
Каши рисовая молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	169,80	32,20	0,00	0,00	0,00	32	2010					
Каши с мясом	150	4,1	4,0	14,8	120,4	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,40	23,40	106,70	0,60	223,60	11,70	0,00	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	0,00	5,50	0,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00							
Магги сливочное (порционный)	8	0,1	0,8	0,1	32,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,80	0,00	2,48	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Итого за прием пищи:	333	10,5	13,4	47,3	366,1	0,20	1,10	57,30	0,10	0,20	235,00	55,80	230,10	1,70	417,30	44,80	0,00	0,00	0,00							
2 Завтрак																										
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	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	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
Цып-ляточек запеченный с картофелем и морью	150/10	3,1	3,0	5,1	82,1	0,50	7,50	3,30	0,00	0,30	27,80	13,80	49,70	1,10	172,40	38,30	0,00	0,10	0,00	88	2015					
Рыба тушеная с овощами	50/20	9,4	5,4	4,4	160,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	30,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	0,00	374	2024					
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	14,1	128,3	0,10	9,00	13,50	0,10	0,10	35,70	25,50	74,70	1,00	652,30	47,40	0,00	0,00	0,00	128	2015					
Овощи отваренные с маслом	30	0,2	0,1	0,1	3,2	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	5,00	4,28	9,02	0,17	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015					
Магги сливочное (порционный)	140	0,0	0,0	0,4	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	1,80	4,18	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб ржаной йодированный	36	2,2	0,4	12,0	67,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	606	17,9	12,7	50,6	435,2	0,30	19,57	17,20	0,10	0,50	121,10	88,48	292,92	4,37	1211,80	211,20	0,00	0,10	0,00							
Уплотненный полдник																										
Котлета "рыбная"	70	9,3	11,6	7,4	190,0	0,00	1,30	13,40	0,00	0,10	19,30	11,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	0,00	302	2022					
Макаронные изделия отваренные	110	4,6	3,0	28,4	106,1	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	4,00	30,80	8,10	34,20	0,70	62,40	44,00	1,00	0,00	309	2015					
Чай с лимонным соком и сахаром	150	0,1	0,0	2,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,60	2,30	0,20	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00							
Варенное яйцо	50	3,9	2,1	33,0	169,0	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	1,30	40,00	0,40	82,50	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2016					
Итого за прием пищи:	405	19,8	17,4	85,8	688,9	0,10	3,70	27,20	0,10	0,10	75,70	45,40	166,50	3,00	236,50	88,50	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		48,7	44,0	205,4	1461,3	0,30	37,37	101,70	0,30	0,80	453,50	200,18	738,82	11,97	2227,00	347,10	0,00	0,10	0,00							

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Геркулес" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	0,40	0,00	0,10	89,40	26,00	104,40	0,70	158,00	31,50	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	150	2,5	2,4	9,6	75,8	0,00	0,40	10,50	0,00	0,10	92,60	11,90	64,00	0,40	135,60	7,70	0,00	0,00	378	2015
Ватрушка дрожжевая	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Сыр (голландский)	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	0,00	15	2016
Итого за прием пищи:	335	11,7	8,5	47,8	326,8	0,10	0,90	42,70	0,00	0,20	208,50	51,20	261,50	1,70	335,90	40,50	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																				
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	309	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		
<b>Обед</b>																				
Суп мясной с яйцом и сметаной	140	9,7	5,2	11,0	109,0	0,10	5,20	3,20	0,40	0,40	20,15	11,70	67,20	1,20	353,30	43,45	6,00	0,10	97	2015
Голубцы мясные со сметаной	120	12,4	17,9	13,8	280,3	0,00	13,10	5,80	0,10	0,10	49,40	27,80	133,30	2,30	189,10	84,20	0,00	0,00	287	2015
Салат из моркови в консервированном масле	15	0,5	0,0	0,9	15,0	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	4,50	1,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2015
Напиток из instantной смеси	150	0,9	0,1	14,3	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	18,70	5,50	9,90	0,20	55,80	0,30	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной подорожаный	30	1,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	501	19,5	23,5	52,2	520,2	0,10	49,10	11,90	0,40	0,40	107,20	61,15	266,70	5,30	678,20	129,80	0,00	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Запеченная тырочья с яблоками	130	14,9	9,0	30,3	370,7	0,00	1,30	14,70	0,10	0,10	107,00	20,50	148,20	1,30	480,40	30,00	0,00	0,00	387	2013
Суп с мясом с добавлением сыра	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
Чай с лимоном с сахаром	100	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
Кондитерское изделие	18	1,0	1,2	10,7	98,9	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	16,0	1,2	49,4	408,3	0,00	1,30	10,60	0,10	0,10	117,50	23,50	151,30	1,60	222,00	30,00	0,00	0,00		
Всего за день:	48,0	67,5	164,6	1321,8	0,30	55,02	70,20	0,60	0,60	0,60	518,70	142,95	664,07	10,78	1418,10	209,80	0,00	0,10		



9 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Тяжелые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг	Se, мг				
Каша пшеничная вареная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	6,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	31,30	0,00	0,00	35	2015		
Коричный напиток на молоке	150	3,3	3,2	12,1	97,5	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	119,20	18,10	88,60	0,30	174,70	10,10	0,00	0,00	379	2015		
Битон кефированный	25	1,9	0,7	12,9	68,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	0,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00				
Масло сливочное (посыпан)	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:	333	9,2	12,2	41,8	328,9	0,00	1,00	55,20	0,10	0,20	218,90	42,10	205,80	1,50	361,90	42,30	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
булгур	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,90	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	0,90	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																						
Салат из-поджаренной курицы с капустой	100	2,7	4,6	6,0	79,0	0,00	3,10	5,00	0,00	0,30	23,40	13,00	44,80	0,30	306,50	38,30	0,00	0,00	158	2004		
Рис на овощах с курой	100	9,5	0,5	18,6	202,1	0,10	20,60	21,10	0,10	0,20	88,40	40,00	130,10	1,30	146,30	43,30	0,00	0,00	1437гк	2015		
Овощи натуральная смесь	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	5,00	4,20	6,00	0,10	6,10	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Напиток да смеси фруктов	140	0,4	0,1	13,4	18,7	0,00	0,50	3,30	0,00	0,00	6,20	1,40	8,30	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	149	2015		
Каша рисовая вареная жидкая	30	2,4	0,4	12,3	82,6	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	366	15,2	13,5	50,6	404,4	0,20	26,10	26,30	0,10	0,50	99,56	65,40	211,00	4,20	902,60	83,90	0,00	0,00				
Уплотненный полдник																						
Творог вареный с маслом	600г	6,9	6,6	10,6	140,5	0,00	1,10	3,80	0,00	0,00	28,20	26,10	98,10	0,60	210,20	89,10	0,00	0,00	239	2015		
Чай отварной	110	1,2	3,7	33,5	180,3	0,00	0,00	12,30	0,10	0,00	19,50	22,90	63,30	0,30	48,80	68,60	0,00	0,00	171	2015		
Чай с мятой, сахаром	130	0,1	0,0	4,9	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015		
Битон кефированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	6,70	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	300	13,7	10,9	50,8	394,5	0,00	1,10	15,60	0,10	0,00	60,20	58,20	180,70	1,70	311,20	198,40	0,00	0,00				
Итого за день:	38,6	37,1	163,9	1385,9	0,20	41,27	97,70	0,30	0,70	356,46	176,18	611,92	10,37	1937,10	286,80	0,00	0,00	0,10				

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Плоская порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рац.-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ся, мкг	Мг, мкг	Е, мкг	Ро, мкг	К, мкг			Л, мкг	Н, мкг	Са, мкг
<b>2. Завтрак</b>																				
Каша речневая 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	116,00	0,40	159,20	32,50	0,00	0,00	35	2015
Чай с молоком	150	2,9	2,4	9,6	74,8	0,00	0,40	10,30	0,00	0,10	82,50	11,50	64,80	0,40	135,60	7,70	0,00	0,00	376	2015
Батон гидролизованный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,30	21,30	0,50	32,60	0,90	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	В	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,50	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	333	8,9	11,7	39,4	309,9	0,00	0,90	53,60	0,10	0,20	211,60	30,20	203,50	1,30	338,40	41,10	0,00	0,00		
<b>2. Завтрак</b>																				
Кафире	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	36,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	36,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Салатный с говядиной 2 светичек	150/10	4,8	3,0	7,7	92,8	0,00	4,30	3,10	0,00	0,30	28,50	18,30	62,60	1,30	344,20	41,50	0,00	0,00	63	2015
Пюре картофельное	300/20	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,70	14,10	8,70	221,90	2,90	150,80	18,20	0,00	0,00	295	2015
Пюре по-строгановски	110	4,6	3,9	29,4	166,1	0,10	4,40	1,10	0,00	0,10	3,80	20,60	3,70	62,40	44,60	0,00	0,00	319	2015	
Мясной фарш в сливочном масле	22	0,3	0,4	1,9	13,1	0,00	0,40	1,90	0,00	0,00	10,70	7,00	11,40	0,20	46,30	1,10	0,00	0,00	135	2015
Магги на сливочном масле (белок)	150	0,2	0,0	8,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	46,80	0,00	0,00	0,00	340	2015
Хлеб ржаной водруженный	86	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	2,00	0,00	0,00	6,50	1,80	31,30	1,40	40,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	536	20,2	13,3	62,6	483,3	0,30	10,90	20,60	0,10	1,00	97,40	44,40	266,30	6,70	617,60	107,50	0,00	0,00		
<b>Упомянутый полдник</b>																				
Тунец запеченный	140	21,5	7,6	31,6	260,1	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	174,10	28,80	231,60	1,90	211,20	6,60	0,00	0,00	222	2015
Фрукты поданы	20	0,1	0,0	9,6	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с лимоном сладкая заварка	140	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,50	2,30	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	2015
Ванночка изюмная	50	4,0	6,0	36,3	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,30	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004
Итого за прием пищи:	360	26,3	14,2	79,7	637,3	0,10	0,50	28,30	0,30	0,30	273,40	38,80	289,10	1,70	310,70	27,90	0,00	0,00		
Итого за день:		59,4	44,0	176,7	1419,0	0,40	13,40	135,80	0,50	1,80	702,80	153,40	892,30	9,90	1337,10	176,50	0,00	0,00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ся, мг	Мг, мг	Р, мкг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мкг	Se, мкг		
Итого за весь период	491,9	440,2	1 544,3	13 059,4	3,90	314,63	1 035,70	9,40	9,90	5 326,99	1 694,09	7 175,93	105,79	16 269,30	2 299,80	0,00	0,30		
Среднее значение за период	49,2	44,0	154,4	1 305,9	0,40	31,46	103,80	0,90	1,00	532,66	169,41	717,59	10,59	1 626,90	230,00	0,00	0,00		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	30,3	54,6																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 лет	Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Уютный подник
		336	142	534	392