

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С10,5- 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	4,1	24,3	155,8	0,4	199
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	5,8	5,4	98,2	0	1
	Итого за прием пищи:	340	9,9	12,9	44,7	355,9	1,0	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	130	0,65	0	15,08	52,8	3,04	418
	Итого за прием пищи:	130	0,65	0	15,08	52,8	3,04	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,7	2,3	10
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,8	3,8	10,5	91,1	7,0	63
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	23,1	21,5	22,7	376,5	1,9	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	12,6	50,3	0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	555	28,1	28,5	57,9	637,9	11,2	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	2,9	1,5	27,4	134,8	0	441
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	220	7,9	5,9	34,4	227,3	0,5	
УЖИН	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,7	1,1	7,2	7,6	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,73	4,29	8,22	79,31	5,62	360
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,7	10,5	8,3	196,4	0,8	303
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	9,62	38,93	0,21	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	430	12,03	15,72	34,54	382,94	14,23	
Итого за 1 день:			58,58	63,02	186,62	1656,84	29,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	4,1	24,3	155,8	0,4	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,23	13,92	86,52	0,73	413
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,4	5,1	4,7	91,3	0	3
	Итого за прием пищи:	340	10,1	11,43	42,92	333,62	1,13	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	386
	Итого за прием пищи:	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,4	1,3	7,4	2,8	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	3,4	14,0	95,1	5,4	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	7,94	12,67	10,27	222,3	15,69	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0	0	14,6	58,1	0	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	555	11,94	16,67	48,67	454,2	23,89	
ПОЛДНИК	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	200	5,6	5,1	22,5	163,3	0,5	
УЖИН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,9	2,3	20,6	111,1	0	332
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	6,7	4,7	4	108,8	0,2	271
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,03	10,72	44,76	1,32	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	395	10,2	7,23	43,42	329,96	4,52	
	Итого за 2 день:		39,44	41,03	179,91	1383,48	34,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,8	4,0	22,4	141,5	0,4	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	5,8	5,4	98,2	0	1
	Итого за прием пищи:	340	7,6	12,6	47,7	355,4	0,5	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	386
	Итого за прием пищи:	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	
ОБЕД	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,9	6,5	59,5	3,0	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,3	4,3	12,7	106,5	9,3	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	80	2,4	2,0	11,1	71,4	0	168
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,2	9,2	3,7	159,7	0,1	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	625	15,6	18,6	63,31	541,26	16,6	
ПОЛДНИК	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	40	5,0	4,5	11,8	110,1	0,4	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	220	10,0	8,9	18,8	202,6	0,9	
УЖИН	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	6,0	24,8	167,1	0,7	247
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	6,7	52,8	0,1	369
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	9,62	38,93	0,21	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	410	5,4	8,63	48,42	319,93	1,01	
	Итого за 3 день:		40,2	49,33	200,63	1521,59	23,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,4	4,0	21,7	140,7	0,4	199
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,4	5,1	4,7	91,3	0	3
	Итого за прием пищи:	340	10,4	12,1	41,4	333,9	1,0	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,8	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,7	4,2	5,4	73,9	10,9	72
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	10,4	339
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	8,1	3,5	3,8	105,7	0,3	273
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0	0	14,6	58,1	0	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	645	15,1	15,9	55,9	489,6	22,4	
ПОЛДНИК	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	200	5,6	5,1	22,5	163,3	0,5	
УЖИН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
	ОМЛЕТ С МЯСОМ	130	14,1	18,8	2,1	250,2	0,2	286
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0	0	18,4	73,3	0	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	370	15,5	19,0	28,6	388,8	3,2	
	Итого за 4 день:		48,1	52,6	168,8	1468,7	31,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	130	3,0	3,4	11,4	88,0	0,5	101
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	9,62	38,93	0,21	411
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	5,8	5,4	98,2	0	1
	Итого за прием пищи:	340	4,3	9,23	26,42	225,13	0,71	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,9	7,5	63,1	4,0	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	4,8	3,1	18,4	127	9,4	90
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	95	3,6	2,3	22,8	126,7	0	219
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	55	9,4	5,64	12,5	101,67	0,51	323
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	700	21,6	14,14	90,51	562,63	18,11	
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	9,14	23,38	21,9	334,64	38,33	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	230	14,14	27,78	28,9	427,14	38,83	
УЖИН	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,7	1,1	7,2	7,6	
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2,9	4,8	16,6	121,9	7,8	137
	РЫБА , ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	5,4	3,3	2,6	73,4	1,3	261
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	20,7	82,8	0	647
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,82	0,1	4,9	24,32	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	420	10,22	9,0	50,9	350,02	16,7	
	Итого за 5 день:		51,76	60,65	217,13	1658,02	78,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,3	4,5	25,8	165,7	0,4	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,4	5,1	4,7	91,3	0	3
	Итого за прием пищи:	340	10,3	12,4	50,4	372,7	0,5	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,9	1,5	9,6	10,1	
	БОРЩ	200	1,8	4,1	9,2	88,6	7,9	62
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9,2	10,9	25,2	256,6	11,9	308
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Итого за прием пищи:	605	13,8	16,1	65,21	498,96	34,1	
ПОЛДНИК	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	2,7	4,7	24,5	150,8	0	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	220	7,7	9,1	31,5	243,3	0,5	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	4,0	5,7	27,6	182,0	0,8	252
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	6,7	52,8	0,1	369
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	410	9,7	11,3	56,6	397,8	1,5	
	Итого за 6 день:		43,0	49,4	224,11	1605,86	40,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	5,8	23,1	167,2	0,5	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,23	13,92	86,52	0,73	413
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,1	7,4	5,0	108,6	0	1
	Итого за прием пищи:	360	9,2	15,43	42,02	362,32	1,23	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0	17,34	60,72	3,5	418
	Итого за прием пищи:	150	0,75	0	17,34	60,72	3,5	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	2,5	5,5	48,3	2,6	34
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,1	3,9	12,8	101,9	5,0	82
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,8	2,5	24	132,9	0	219
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,3	7,9	5,8	136,2	0,4	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	15,1	60,3	0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	605	16,7	17,0	71,7	550,9	8,0	
ПОЛДНИК	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,1	3,5	17,5	113,3	0,8	446
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	240	8,1	7,9	24,5	205,8	1,3	
УЖИН	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	3,9	0,9	70
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9	10,6	17,8	216,2	6,2	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,18	0,02	8,92	37,24	1,08	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	360	10,68	10,82	34,72	318,44	8,18	
	Итого за 7 день:		45,43	51,15	190,28	1498,18	22,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8	КАША "ДРУЖБА"	150	4,9	4,8	25,6	166,1	0,5	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	9,62	38,93	0,21	411
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,6	4,6	4,7	87,6	0	3
	Итого за прием пищи:	360	7,6	9,43	39,92	292,63	0,71	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,5	0,6	1,6	9,2	3,5	71
	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	180	2,5	3,8	12,3	102,2	8,7	78
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	10,4	339
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12,4	17,6	0,8	248,8	0,1	307
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,1	0	18,0	73,5	0,9	396
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	645	20,4	27,7	63,8	661,3	23,6	
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3,1	2,9	24,7	137,9	0	456
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	220	8,1	7,3	31,7	230,4	0,5	
УЖИН	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,7	3,6	10,8	88,1	22,7	354
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	11,5	14,4	8,7	208,6	1,0	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	455	18,0	21,0	46,7	473,5	23,8	
	Итого за 8 день:		55,6	65,93	202,52	1750,93	52,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,0	4,8	30,3	189,4	0,5	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,1	8,3	4,8	113,8	0	1
	Итого за прием пищи:	360	9,7	15,9	55,0	418,9	0,6	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	386
	Итого за прием пищи:	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,7	2,3	10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	7,5	8,5	18,1	197,0	9,3	89
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,1	12,3	101,3	29,6	354
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	9,6	7,9	9	157,8	0,2	268
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	15,1	60,3	0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	Итого за прием пищи:	795	24,0	23,8	67,8	646,7	41,4	
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	50	9,08	23,16	21,85	332,22	37,95	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,4	7	92,5	0,5	420
	Итого за прием пищи:	230	14,08	27,56	28,85	424,72	38,45	
УЖИН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	7,7	9,8	3,9	169,8	0,1	306
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,7	4,18	8,09	77,77	5,62	360
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0	0	18,4	73,3	0	398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	415	10,8	14,18	38,49	386,17	8,72	
	Итого за 9 день:		60,18	82,04	212,54	1978,89	93,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,2	3,7	14,7	109,7	0,6	100
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,03	9,62	38,93	0,21	411
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,6	4,6	4,7	87,6	0	3
	Итого за прием пищи:	360	6,9	8,33	29,02	236,23	0,81	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	386
	Итого за прием пищи:	110	1,6	0,6	22,4	102,4	4,4	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,5	0,6	1,6	9,2	3,5	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,8	3,8	10,5	91,1	7,0	63
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,4	24,1	147,6	12,2	136
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,2	9,1	3,7	157,5	0,1	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
ПОЛДНИК	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	40	5,0	4,5	11,8	110,1	0,4	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,4	420
	Итого за прием пищи:	190	9,3	8,2	17,6	187,2	0,8	
УЖИН	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0	5,6	26,0	1	42
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	140	2,7	6,1	20,6	146,5	0	243
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,1	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,23	13,92	86,52	0,73	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,1	5	40,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	430	9,2	11,03	63,62	415,52	1,83	
	Итого за 10 день:		42,0	46,36	203,05	1501,21	34,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			484,3	561,5	1985,6	16023,7	441,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			48,43	56,15	198,56	1602,37	44,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,09	31,54	56,37			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 лет	348	112	640	217	410