

"Согласованно"

ИП Батракова О.В.

_____ О.В.Батракова

_____ г.

"Утверждаю"

МОУ СОШ п.Куйбышев

В.Д.Лагутин

_____ г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет
МОУ СОШ п. Куйбышев**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 10,5ч режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	5,6	6	25,4	182,7	0,1	0,4	0	1,1	89,8	44,4	143	1,2	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0	8,1	33,2	0	0,8	0	0	9,5	3,2	3,3	0,3	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0	3,6	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	356	8,7	9,8	53	345,2	0,2	1,2	0	2	108,2	59,5	177,5	2,2		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0	4,8	0	0,8	17,3	8,6	11,9	2,3	368	2011
Итого за прием пищи:	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0	4,8	0	0,8	17,3	8,6	11,9	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	150	3,5	3,2	11,4	88,3	0,1	2,8	0,2	2,4	24,2	20,2	47,6	1,2	81	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,3	8,3	8,2	140,6	0	0,1	0	0,2	18,6	8,9	32,7	0,6	305	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	100	2,6	2,6	26,5	142,8	0	0,2	0,2	0,4	14,2	21,3	56,1	0,5	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЬХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	17,4	14,4	76,7	510,3	0,1	4,6	0,4	3,8	78,7	66,4	177,8	3,7		
Полдник															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,5	28,9	167,5	0,1	0	0	0,1	9,9	6	35,2	0,4	467	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	12,8	77,1	0	0,4	0	0	82,3	12,4	61,3	0,3	395	2011
Итого за прием пищи:	200	6,4	5,3	41,7	244,6	0,1	0,4	0	0,1	92,2	18,4	96,5	0,7		
Всего за день:		33	30	182,8	1154,8	0,4	11	0,4	6,7	296,4	152,9	463,7	8,9		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,1	7,2	30,8	212,5	0	0,4	0,1	0,3	80,1	23	95,9	0,4	174	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2011
Итого за прием пищи:	353	8,5	13,9	53,3	385,5	0	0,4	0,1	1	168,9	36,9	161	1,2		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	0	1,3	0	0	12,1	6,6	13	0,6	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №87	150	1,2	3	5,4	53,7	0	7,4	0,2	1,3	27,5	13,2	26,3	0,7	87	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	50/5	6,9	6,1	4,8	109,5	0	0,1	0	0,4	16,7	4	17,1	0,2	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/4	3,8	3,3	24	143,8	0,1	0	0	0,8	9,7	5,2	28,8	0,6	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	529	15,2	13,8	77,1	505,6	0,1	8,8	0,2	3,3	83	40,9	122,6	3,2		
Полдник															
БУЛОЧКА ВЕСОУШКА №473	50	4	2,7	29,6	161	0,1	0	0	0,1	9,9	6,6	36,1	0,5	473	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЬХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	17,1	7,1	17,5	0,5	376	2011
Итого за прием пищи:	200	4,3	2,8	50,8	248,4	0,1	0	0	0,1	27	13,7	53,6	1		
Всего за день:		28,9	30,7	198,9	1214,6	0,2	10,6	0,3	4,4	290,2	98	348,5	7,7		

2

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 10,5ч режим функционирования

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №174	150	6	7,9	26,7	209,5	0,1	0,4	0,1	2,5	78,8	70,1	141,6	2,3	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	160	2,2	1,9	11,8	73,1	0	1	0	0	94,3	12,1	68,9	0,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	345	12,4	11,5	58	392,2	0,2	1,4	0,1	3,3	218,8	95,5	260,7	3,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ И №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,5	0	0,9	6,7	0	3,6	0	0	13	4,3	8,4	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовой) №80	160	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	16	14,8	34,3	0,7	80	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	160	14,9	18,5	13,6	279,7	0,2	7,2	0,4	2,5	28,8	34,3	160	2	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) №372	160	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,6	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	19,6	20,6	60,5	507,3	0,3	15,9	0,5	4,1	75,8	67,2	239,9	4,7		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	100	9	5,4	21,3	171,6	0	0,1	0	1,2	56,6	12	89,7	0,8	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ И (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	160	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	153	16,8	114	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	280	13,8	10,2	30,4	274,9	0,1	0,6	0	1,3	225,8	30,9	214,5	1		
Всего за день:		46,7	42,5	166,6	1249,5	0,6	19,3	0,6	8,7	531,7	200,1	726,4	11,4		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №165	170/6	5,1	2,5	26,9	149,4	0	0,5	0	0,7	100	14,9	84,9	0,4	165	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	12,8	77,1	0	0,4	0	0	82,3	12,4	61,3	0,3	395	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0	3,6	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	370	10,4	8,1	59,2	356,8	0,1	0,9	0	1,6	191,2	39,2	177,4	1,4		
II Завтрак															
ФРУКТ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0	24	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0	24	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	160	1,1	2,2	6,6	53,6	0	5,1	0,1	0,2	20,2	12,7	28,9	0,6	135	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	160	17,7	19,5	25,3	353,7	0,1	1,5	0,3	0,6	24,4	35,1	183,9	1,9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	160	0	0	11,6	48,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	21,8	22	62,5	545,9	0,1	8,1	0,4	1,5	66,1	63,8	254,2	3,9		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	50	3,5	1,8	35,1	170,9	0	0	0	0,1	10,8	6,5	31,1	0,5	458	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	160	0,5	0,2	15,1	73,4	0	66	0,2	0	14,4	3,7	2,3	0,5	398	2011
Итого за прием пищи:	200	4	2	50,2	244,3	0	66	0,2	0,1	25,2	10,2	33,4	1		
Всего за день:		37,1	32,3	179,8	1187,7	0,2	99	0,6	3,4	313,1	124,9	485,7	6,6		

4

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 10,5ч режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200,2	5,8	5,1	19,7	149,9	0,1	0,7	0	0,4	148,3	18,6	114,4	0,4	93	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30,5,20	2,3	3,7	27,4	156,7	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150,8	0	0	7,9	31,4	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2011
Итого за прием пищи:	415	8,1	8,8	55	338	0,1	0,7	0	1,1	164,7	31	140,9	1,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый и свекла отварная)	30	0,5	0	2,7	12,8	0	1,3	0	0	10,5	6,2	12,2	0,4		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	150	10	6,7	25,1	214,5	0,3	17	2,4	0,7	23,3	39,3	187,2	3,8	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	14,5	9,9	75	461,9	0,3	23,4	2,6	2,8	78,5	72,9	266,1	6,2		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ И №215	60,5	7	11,8	1,2	146,3	0	0,1	0,2	1,3	45,7	7,7	104,1	1,2	215	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	0	1,6	0,5	0,8	14,8	12,5	20,4	0,5	54	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ИЗЮМ) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	17,1	7,1	17,5	0,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	265	9,5	13,5	35,8	311,5	0	1,7	0,7	2,5	82,2	33,9	158,8	2,6		
Всего за день:		33	32,4	183,5	1186,5	0,4	27,2	3,3	6,4	336,7	144,3	577,1	12,4		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	150	4,1	4,9	26,6	170,9	0,1	0,4	0	0,4	78,1	22,6	91,4	0,6	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150	2,2	1,9	11,8	73,1	0	1	0	0	94,3	12,1	68,9	0,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	345	10,5	8,5	57,9	353,6	0,2	1,4	0	1,2	218,1	48	210,5	1,7		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,5	0	0,9	6,7	0	3,6	0	0	13	4,3	8,4	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	13,8	14,1	34,4	0,8	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	50	6,5	7,6	6	123	0	0,4	0	0,2	7,5	9,7	62,8	0,8	287	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,9	23,3	0	0,5	0	0	4,7	3,2	5,7	0,1	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	100	5,6	3,7	25,4	180,1	0,2	0	0	3,1	12,4	83,1	123,6	2,9	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	550	17,7	14,9	82,2	544	0,3	9,6	0,1	5	69,4	128,2	272,1	6,6		
Полдник															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ №449	60/10	4,8	4,4	32,3	187,5	0,1	0,2	0	1,3	44,4	9,8	56,3	0,4	449	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3	2,5	12,6	84,9	0	0,5	0	0	98,4	17,3	76	0,5	397	2011
Итого за прием пищи:	220	7,8	6,9	44,9	272,4	0,1	0,7	0	1,3	142,8	27,1	132,3	0,9		
Всего за день:		36,9	30,5	202,7	1245,1	0,6	13,1	0,1	7,5	441,6	209,8	626,2	11,5		

6

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 10,5ч режим функционирования

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	170,5	5,1	2,5	25,9	149,4	0	0,5	0	0,7	100	14,9	84,9	0,4	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150,8,5	0,1	0	8,1	33,2	0	0,8	0	0	9,5	3,2	3,3	0,3	393	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0	3,6	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	383	8,2	6,3	54,5	311,9	0,1	1,3	0	1,6	118,4	30	119,4	1,4		
II Завтрак															
ФРУКТЪ (БАНАН) №368	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
Обед															
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ свекла №324	30	0,5	1,1	3,2	25,8	0	1,3	0	0	12,1	6,6	13	0,5	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,4	53,7	0	7,4	0,2	1,3	27,5	13,2	26,3	0,7	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	17,7	19,5	25,3	353,7	0,1	1,5	0,3	0,5	24,4	35,1	183,9	1,9	304	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	22,2	23,9	64	567,9	0,1	10,2	0,5	2,6	78,6	66,7	257,4	4,3		
Полдник															
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №454	75	3,8	2,8	25,4	141,4	0	2,2	0	0,8	12	10,4	42	0,6	454	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	12,8	77,1	0	0,4	0	0	82,3	12,4	61,3	0,3	395	2011
Итого за прием пищи:	225	6,1	4,6	38,2	218,5	0	2,6	0	0,8	94,3	22,8	103,3	0,9		
Всего за день:	38	35,3	17,7	119,3	0,2	24,1	0,5	5	299,3	161,5	508,1	7,2			

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	5,6	6	25,4	162,7	0,1	0,4	0	1,1	89,8	44,4	143	1,2	168	2011
СЪ Р (ПОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150,8	0	0	7,9	31,4	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	353	9,8	7,7	52,8	323,7	0,2	0,4	0	1,9	142,7	59,9	194,6	2,2		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,5	0	2,7	12,8	0	1,3	0	0	10,5	6,2	12,2	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовой) №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	16	14,8	34,3	0,7	80	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	14,8	7,8	31,5	274,4	0,2	7,5	3,3	1,9	22,3	19,8	194	4,2	292	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	19,4	9,8	64	520,9	0,3	12,7	3,4	3,3	65,8	52,5	277,9	6,5		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	7	11,8	1,2	146,3	0	0,1	0,2	1,3	45,7	7,7	104,1	1,2	215	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	0	1,6	0,5	0,8	14,8	12,5	20,4	0,5	54	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	17,1	7,1	17,5	0,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	265	9,5	13,5	35,8	311,5	0	1,7	0,7	2,5	82,2	33,9	158,8	2,6		
Всего за день:	39,6	31,2	190,3	1231,2	0,5	16,2	4,1	7,7	302	152,8	642,6	13,6			

8

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет, 10,5ч режим функционирования

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,1	7,2	30,8	212,5	0	0,4	0,1	0,3	80,1	23	95,9	0,4	174	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0	0	0	0,7	9,2	10,2	25,1	0,7	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №394	150	2,2	1,9	11,8	73,1	0	1	0	0	94,3	12,1	68,9	0,3	394	2011
Итого за прием пищи:	355	8,6	12,8	70	442,3	0	1,4	0,1	1	183,6	45,3	189,9	1,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	30	0,5	0	0,9	6,7	0	3,6	0	0	13	4,3	8,4	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬ МИ (ГОРОХ) №81	150	3,5	3,2	11,4	89,3	0,1	2,8	0,2	2,4	24,2	20,2	47,6	1,2	81	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	150	14,9	18,5	13,6	279,7	0,2	7,2	0,4	2,5	28,8	34,3	160	2	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	21,8	22,1	61,8	534,7	0,3	14,8	0,6	5,9	84	72,6	253,2	5,2		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	100	9	5,4	21,3	171,6	0	0,1	0	1,2	56,6	12	88,7	0,8	212	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,1	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	153	16,8	114	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	280	13,8	10,2	30,4	274,9	0,1	0,6	0	1,3	225,8	30,9	214,5	1		
Всего за день:		45,1	45,3	179,9	1327	0,4	18,2	0,7	8,2	504,7	155,3	668,9	9,9		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	0,1	0,7	0	0,4	148,3	18,6	114,4	0,4	93	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,8	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011
КОФЕИНЫ И НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	12,8	77,1	0	0,4	0	0	82,3	12,4	61,3	0,3	395	2011
Итого за прием пищи:	397	12,5	13,6	47,1	368,6	0,1	1,1	0	1,1	312,2	42,7	239,4	1,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0,7	1,5	3,4	30,4	0	1,6	0,5	0,8	14,8	12,5	20,4	0,5	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	50	8,3	8,3	8,2	140,6	0	0,1	0	0,2	18,8	8,9	32,7	0,6	305	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЬ ПЧАТАЯ №302	100	4,4	2,8	25,5	147,5	0,1	0	0	0,1	19,5	21,7	91,9	1,5	302	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	150	0,5	0,2	15,1	73,4	0	6,6	0,2	0	14,4	3,7	2,3	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		
Итого за прием пищи:	520	17,9	16	78,2	541,9	0,1	72,8	0,9	3,2	103,4	72,7	210,8	5,1		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	5,6	27,3	180,2	0,1	0	0,1	0,2	7,9	5,3	28,6	0,3	470	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011
Итого за прием пищи:	200	3,4	5,6	38,9	226,7	0,1	0	0,1	0,2	14,3	6,7	28,6	0,3		
Всего за день:		34,7	35,4	181,9	1212,3	0,3	75,3	1	4,5	441,2	128,6	490,1	9		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	373,0	345,6	1 844,1	12 203,0
Среднее значение за период	37,3	34,56	184,41	1220,3