

"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 3-7 лет
МОУ СОШ п. Куйбышев**

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5ч режим функционирования

1 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	200	7,5	8,2	33,8	245	0,2	0,5	0	1,4	119,8	58,8	190	1,5	168	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	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:	442	10,7	12	63,3	416	0,3	1,6	0	2,3	140,3	74,3	224,9	2,5		
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	8,9	4,2	7,2	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	32,3	26,9	63,4	1,6	81	2011
КОТЛЕТКА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,6	197,7	0	0,1	0	0,4	28,5	12,4	46,2	0,8	305	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	155	4,1	4,1	41,1	221,6	0	0,5	0,4	0,4	22,2	33,2	86,8	0,7	166	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	715	24,7	20,6	111,6	735,1	0,2	5,8	0,6	5,4	108,7	94,1	254,9	5,1		
Полдник															
КОФЕИНЬ И НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17	102,5	0	0,5	0	0	109,6	16,4	81,5	0,3	395	2011
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №487	50	4,1	3,5	28,9	167,5	0,1	0	0	0,1	9,9	6	35,2	0,4	487	2011
Итого за прием пищи:	250	7,2	5,9	45,9	270	0,1	0,5	0	0,1	119,5	22,4	116,7	0,7		
Всего за день:		43,1	39	232,2	1475,8	0,6	12,7	0,6	6,6	385,8	199,4	608,4	10,6		

1

2 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	200	5,7	9,8	41,2	284,5	0	0,5	0,1	0,4	106,9	30,7	128,7	0,5	174	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011
Итого за прием пищи:	445	10,2	16,5	65,6	465,5	0	0,5	0,1	1,1	197,9	45,4	194,7	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															
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	13,1	0,5	324	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	38,8	17,6	34,9	0,8	67	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	7,4	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150/5	5,6	4,2	36,3	210	0,1	0	0	1,2	12,9	7,9	43	1	205	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	720	21,4	17,2	109,4	691,7	0,2	11,2	0,2	4,7	108,7	55,3	170,4	4,3		
Полдник															
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	0	0	0	0	20,7	8,4	20,9	0,5	376	2011
Итого за прием пищи:	230	4,4	2,8	55	265,9	0,1	0	0	0,1	30,6	15	57	1		
Всего за день:		36,9	36,7	247,7	1498,2	0,3	13,1	0,3	5,9	348,5	122,2	433,4	8,9		

2

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5ч режим функционирования

3 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 ГРЕЧНЕВАЯ №174	200	8,2	10,7	36,6	279,3	0,2	0,4	0,1	3,3	105,1	93,3	189	3	174	2011
СЪР (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	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,8	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	445	15,4	14,9	70,6	486,2	0,3	1,7	0,1	4,1	276,5	122,8	331,5	4,1		
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 КРУПОЙ (рисовой) №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1	21,4	19,5	45,5	0,7	80	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	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	640	21,6	21,3	79,2	595,3	0,4	17,7	0,6	5,1	88,6	78,1	269,2	5,5		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	100	9,1	5,5	21,8	174,9	0	0,1	0	1,2	57,2	12,2	90,7	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	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	20,4	22,4	152	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	330	15,2	11,5	32,9	303,9	0,1	0,8	0,1	1,3	277,4	36,7	254,5	1		
Всего за день:		53,1	47,9	200,4	1450,5	0,8	21,6	0,8	10,5	653,8	244,1	866,5	12,9		

3

4 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	200/5	6,1	2,9	31	173,8	0	0,6	0	0,8	118,1	17,5	100,4	0,4	185	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17	102,5	0	0,5	0	0	109,6	16,4	81,5	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:	450	12,2	9,1	67,5	405,6	0,1	1,1	0	1,7	236,6	45,8	213,1	1,4		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0	2,4	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	2,4	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	200	1,5	3	8,8	71,7	0	6,6	0,2	0,3	28,8	17,1	38,2	0,8	135	2004
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	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	640	23,7	23	77,9	623,4	0,2	9,8	0,5	2,1	78,9	73,8	280,6	4,7		
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	0,6	458	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	8,8	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	398	2011
Итого за прием пищи:	250	4,2	2,1	55,3	269	0	8,8	0,2	0,1	29,9	11,4	34,2	1		
Всего за день:		41	34,4	208,6	1339,7	0,3	122,9	0,7	4,1	376	142,7	548,6	7,4		

4

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5ч режим функционирования

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	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															
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	190/10	0.1	0	9.8	39.4	0	0	0	0	9.4	3	2.3	0.2	392	2011
Итого за прием пищи:	457	8.2	8.8	56.9	346	0.1	0.7	0	1.1	166.9	31.8	141.8	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, свекла отварная)	30	0.5	0	2.5	12.2	0	1.2	0	0	10	5.9	11.6	0.4		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1.5	4	10	82.5	0	6.6	0.2	1.8	36.7	20.4	39	1.1	57	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	150	10	6.7	25.1	214.5	0.3	1.7	2.4	0.7	23.3	39.3	187.2	3.8	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	200	0	0	28.2	112.8	0	0	0	0	11.6	1.9	4.3	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	0	0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		
Итого за прием пищи:	640	16.3	11.2	93.6	554.2	0.4	24.8	2.6	3.8	93.9	83.1	293.4	7.1		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80.5	9.1	14.6	1.6	181.4	0	0.1	0.2	1.6	58.2	10	136.1	1.5	215	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	30	0.7	1.5	3.4	30.1	0	1.6	0.5	0.8	14.7	12.4	20	0.4	54	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0.4	0.1	25.4	104.9	0	0	0	0	20.7	8.4	20.9	0.5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	0	0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		
Итого за прием пищи:	325	12.5	16.4	45.5	387.4	0	1.7	0.7	3	100.5	40.7	202.2	3		
Всего за день:		37.9	36.6	213.7	1362.7	0.5	28.6	3.3	7.9	372.6	162.1	648.7	13.7		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	200	5.4	6.3	34.9	223.2	0.1	0.5	0	0.6	103.5	29.5	120.6	0.7	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	200	3	2.5	15.6	97.3	0	1.3	0	0	125.7	16.2	92.3	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:	445	12.6	10.5	70	430.1	0.2	1.8	0	1.4	274.9	59	263.1	1.8		
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	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.1	5.3	0.2	1.2	18.5	18.6	45.7	0.9	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) №287	70	9.3	10.7	8.4	171.5	0	0.5	0	0.5	10.6	13.1	87.9	1.2	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	155	8.8	5.7	39.3	248.4	0.2	0	0	4.8	19	128.9	191.5	4.5	165	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) №372	200	0.2	0.2	23.2	95.8	0	1.6	0	0.3	13.1	4.4	4	0.8	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	0	0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		
Итого за прием пищи:	745	25.6	20.7	117.7	772.1	0.4	11.5	0.2	8.1	91.2	188.1	394.5	9.5		
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	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0	0.6	0	0	130.9	23	101	0.6	397	2011
Итого за прием пищи:	270	8.7	7.7	49	300.7	0.1	0.8	0	1.3	175.3	32.8	157.3	1		
Всего за день:		47.8	39.1	254.4	1578	0.7	15.5	0.2	10.8	552.7	286.4	826.2	14.6		

6

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 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)	200/5	6,1	2,9	31	173,8	0	0,6	0	0,8	118,1	17,5	100,4	0,4	185	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10,7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,8	3,6	3,7	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:	447	9,3	6,7	60,5	344,8	0,1	1,7	0	1,7	138,6	33	135,3	1,4		
II Завтрак															
ФРУКТЫ (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 №87	200	1,5	4	7,2	71,6	0	9,8	0,2	1,8	36,6	17,6	34,9	0,8	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	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	640	24	25,1	79	645,2	0,2	12,6	0,5	3,6	93,9	76,7	283,1	5		
Полдник															
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ И С КАРТОФЕЛЕМ №454	80	4	3	27,2	150,8	0	2,3	0	0,8	12,8	11	44,8	0,6	454	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17	102,5	0	0,5	0	0	109,6	16,4	81,5	0,3	395	2011
Итого за прием пищи:	280	7,1	5,4	44,2	253,3	0	2,8	0	0,8	122,4	27,4	126,3	0,9		
Всего за день:		41,9	37,7	204,7	1339,3	0,3	27,1	0,5	6,1	362,9	179,1	572,7	7,9		

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 (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	200	7,5	8,2	33,8	245	0,2	0,5	0	1,4	119,8	58,8	190	1,5	168	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 САХАРОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	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:	445	11,8	9,9	63,1	394	0,3	0,5	0	2,2	174,9	75,1	242,8	2,5		
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	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУЛОЙ (рисовой) №80	200	1,7	2,1	13,7	81,1	0,1	5,3	0,2	1	21,4	19,5	45,5	0,7	80	2011
МАКАРОННИК 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	19,6	194	4,2	292	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ №648	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	648	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	640	21,3	10,4	103,7	612,7	0,4	14	3,5	4,2	77,6	62,5	306,7	7,1		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	80,5	9,1	14,8	1,6	181,4	0	0,1	0,2	1,6	58,2	10	136,1	1,5	215	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №64	30	0,7	1,5	3,4	30,1	0	1,6	0,5	0,8	14,7	12,4	20	0,4	64	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ) №376	180	0,4	0,1	25,4	104,9	0	0	0	0	20,7	8,4	20,9	0,5	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
Итого за прием пищи:	325	12,5	16,4	45,5	387,4	0	1,7	0,7	3	100,5	40,7	202,2	3		
Всего за день:		46,5	36,9	230	1469,2	0,7	17,6	4,2	9,4	364,3	184,8	762,7	14,9		

8

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 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	200	5,7	9,8	41,2	284,5	0	0,5	0,1	0,4	106,9	30,7	128,7	0,5	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	200	3	2,5	15,6	97,3	0	1,3	0	0	125,7	16,2	92,3	0,3	394	2011
Итого за прием пищи:	455	11	16	84,2	538,5	0	1,8	0,1	1,1	241,8	57,1	246,1	1,5		
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 БОБОВЬМИ (ГОРОХ) №81	200	4,6	4,4	16,2	117,8	0,1	3,7	0,2	3,3	32,3	26,9	63,4	1,6	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	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	372	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	640	24,5	23,6	80,7	632	0,4	16,1	0,6	7,4	99,5	85,5	287,1	6,4		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	100	9,1	5,5	21,8	174,9	0	0,1	0	1,2	57,2	12,2	90,7	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	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	330	15,2	11,5	32,9	303,9	0,1	0,8	0,1	1,3	277,4	36,7	254,5	1		
Всего за день:		51,6	51,3	215,5	1549,5	0,5	20,1	0,8	9,8	630	185,8	799	11,2		

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 №33	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	141,6	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17	102,5	0	0,5	0	0	109,6	16,4	81,5	0,3	395	2011
Итого за прием пищи:	447	13,3	14,2	51,3	394	0,1	1,2	0	1,1	339,5	46,7	259,6	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	1,6	3,4	30,1	0	1,6	0,5	0,8	14,7	12,4	20	0,4	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	1,5	4	10	82,5	0	6,6	0,2	1,8	36,7	20,4	39	1,1	57	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	0	0,1	0	0,4	26,5	12,4	49,2	0,8	305	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ №302	150	6,5	4,3	38,2	221,4	0,2	0	0	0,1	28,9	32,5	137,8	2,3	302	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	88	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	398	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	710	25,2	22,2	111,1	762	0,3	96,3	0,9	4,4	138,2	98,2	297,4	6,9		
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	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2011
Итого за прием пищи:	250	3,4	5,6	42,8	242,1	0,1	0	0,1	0,2	16,4	7,1	28,6	0,3		
Всего за день:		42,8	42,2	222,9	1473,2	0,5	98,9	1	5,7	505,4	188,5	596,9	10,8		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	442,6	401,8	2 230,1	14 546,1
Среднее значение за период	44,26	40,18	223,01	1454,61