

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				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	31,90	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батончик к чаю	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 (порция)	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:	363	10,1	12,7	50,7	370,5	0,10	1,00	56,00	0,10	0,20	225,70	50,70	219,20	1,70	382,00	43,70	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,6	3,2	9,5	83,1	0,00	0,60	3,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,60	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	111	2015
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,60	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	279	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,90	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,50	11,70	0,00	0,30	59,80	30,30	101,50	3,40	266,20	65,40	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	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
Сыр (порция)	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	2015
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батончик к чаю	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		
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	108	2010
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	0,30	239,30	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00		
Всего за день:		42,9	48,9	154,9	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,90	0,80	524,80	119,10	609,50	8,10	1187,00	188,70	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	108,1	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	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 (порциями)	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
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	373	14,7	17,5	42,0	404,5	0,20	1,10	57,80	1,00	0,30	259,60	57,60	291,10	2,20	462,70	53,10	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	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	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	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	150	1,6	2,2	10,5	70,3	0,10	4,20	3,20	0,00	0,30	23,00	16,20	42,50	1,20	297,90	39,20	0,00	0,10	96	2015
Суфле рыбное	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	219,80	80,40	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,30	24,70	76,40	0,90	625,20	47,70	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	5,08	4,30	9,06	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	66,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	546	16,1	12,3	56,3	425,1	0,30	47,98	31,30	0,50	0,50	129,28	79,20	285,66	4,57	#####	169,30	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	106,60	20,60	148,10	1,30	150,40	34,00	0,00	0,00	297	2013
Соус из курати	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 низким содержанием сахара	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	0,20	8,00	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	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	315	16,9	9,7	51,6	373,9	0,00	1,30	18,60	0,10	0,10	122,60	32,20	172,50	2,10	254,80	34,90	0,00	0,00		
Всего за день:		48,2	40,0	162,6	1 264,6	0,50	63,38	107,70	1,60	0,90	532,28	179,40	763,56	11,77	#####	259,90	0,00	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,30	138,20	31,60	0,00	0,00	33	2010
Какао с молоком	180	4,8	4,8	14,1	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	27,90	127,70	0,70	267,40	14,00	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	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	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
Сыр (порциями)	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	2015
Итого за прием пищи:	373	13,0	16,4	48,0	408,2	0,10	1,30	83,40	0,10	0,20	359,60	59,60	297,60	1,60	449,10	46,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	2,1	5,5	47,8	0,00	7,20	3,10	0,00	0,30	31,60	12,80	27,70	0,90	187,40	38,80	0,00	0,00	88	2015
Орпашка в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	186,9	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,00	141,80	3,30	199,60	33,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	546	19,3	16,9	67,6	513,6	0,30	8,10	16,80	0,10	0,50	87,30	134,50	287,00	7,40	675,00	98,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Батон йодированный	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		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	423	15,5	30,4	63,8	614,3	0,40	20,60	19,40	0,00	0,60	205,60	69,40	234,60	3,30	#####	104,00	0,00	0,10		
Всего за день:		52,2	68,5	185,4	1 624,6	0,80	31,10	149,60	0,20	1,60	832,50	284,50	961,70	12,50	#####	249,10	0,00	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	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	2010
Каша ячневая молочная жидкая																				
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	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 (порциями)	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:	363	9,4	12,7	42,2	336,1	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	249,10	42,70	229,80	1,40	393,20	44,30	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
	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	361,40	2,60	0,00	0,00		
Фрукт																				
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	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109	2015
Суп картофельный с клецками и свиной																				
Печень по-строгановски	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,70	14,90	8,70	121,90	2,60	150,90	18,20	0,00	0,00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	52,60	44,60	0,00	0,00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	20,1	15,9	74,7	550,3	0,30	9,00	18,70	0,10	1,00	68,10	38,50	225,80	5,60	469,20	109,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Рыба, тушенная с овощами																				
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	128,3	0,10	9,00	13,50	0,10	0,10	35,10	25,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	5,09	4,31	9,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Чай с низким содержанием сахара	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	0,20	8,00	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	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	73,50	3,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	485	19,1	13,4	71,1	493,7	0,30	12,68	15,70	0,10	0,20	113,89	64,81	285,88	2,97	#####	174,80	0,00	0,00		
Всего за день:		49,1	42,5	200,7	1 441,2	0,60	35,78	92,30	0,30	1,40	451,89	176,41	755,78	12,87	#####	330,70	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	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 (порциями)	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:	363	10,3	13,6	45,4	360,5	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	263,90	42,20	216,90	1,20	416,60	46,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета "Рыбки"	70	9,3	11,6	7,0	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	ТТК	2022
Капуста тушеная со сметаной	110	2,8	2,9	7,9	73,3	0,00	23,10	10,80	0,10	0,10	61,50	20,50	42,90	1,20	261,50	24,30	0,00	0,00	ТТК	
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	571	21,0	16,8	51,7	460,2	0,20	32,60	24,40	0,10	0,60	120,00	70,70	225,60	5,60	943,00	99,90	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	120	18,3	6,5	18,5	222,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	153,60	24,70	198,60	0,90	181,00	5,80	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,6	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	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	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	308	19,6	13,4	44,5	391,0	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	163,70	28,30	202,10	1,20	207,80	5,80	0,00	0,00		
Всего за день:		55,3	48,6	147,6	1 300,3	0,30	35,30	137,80	0,40	1,30	727,80	162,20	787,30	8,20	#####	152,20	0,00	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
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	35	2010		
Чай с молоком	180	3,5	3,4	12,4	102,7	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	132,30	18,40	94,90	0,80	202,80	10,90	0,00	0,00	378	2015		
Батончик к чаю	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 (порциями)	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:	363	9,4	12,4	42,1	331,1	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	232,00	44,40	212,70	2,00	390,00	43,10	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010		
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	150	3,7	2,9	11,6	87,6	0,10	2,80	0,10	0,00	0,30	24,20	19,90	47,10	1,40	281,00	38,60	0,00	0,10	102	2015		
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,3	165,7	0,10	0,00	9,10	0,10	0,00	20,60	8,20	34,20	0,70	52,60	44,60	0,00	0,00	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	506	17,2	22,8	69,0	574,2	0,30	3,50	9,20	0,10	0,30	64,10	38,10	120,50	3,60	415,10	104,80	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	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	196,90	60,80	0,00	0,00	210	2015		
Сыр (порциями)	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	2015		
Батончик к чаю	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				
Чай с низким содержанием сахара	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	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Фрукт	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	361,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	455	15,8	17,2	33,4	376,8	0,10	13,40	45,60	1,80	0,30	238,60	40,80	262,60	5,30	610,60	64,30	0,00	0,00				
Всего за день:		46,8	57,2	150,5	1370,7	0,40	19,00	141,10	2,00	1,10	714,90	145,30	738,50	11,10	#####	212,20	0,00	0,10				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	31,90	0,00	0,00	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	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 (порциями)	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:	363	11,2	13,8	53,6	398,2	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	259,50	55,80	248,80	1,60	432,10	46,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Фрукт	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	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	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Соленья по-домашнему из птицы со сметаной	150	2,7	4,5	6,0	79,8	0,00	3,30	5,80	0,00	0,30	23,40	13,00	40,60	0,80	206,50	38,30	0,00	0,10	158	2004
Голубцы ленивые с говединой	120/30	12,4	17,9	13,8	280,3	0,00	10,10	5,60	0,10	0,10	49,40	27,80	133,30	2,20	169,10	84,20	0,00	0,00	287	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	506	18,0	23,9	43,5	488,2	0,10	15,70	11,40	0,10	0,40	100,10	56,70	219,50	5,40	586,00	131,00	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9,1	5,6	3,5	100,1	0,09	1,99	0,16	0,00	0,25	10,51	13,82	86,71	2,08	184,33	18,20	0,00	0,00	4044812	
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	128,3	0,10	9,00	13,50	0,10	0,10	35,10	25,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Батон йодированный	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		
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	403	19,5	21,7	61,2	530,9	0,29	19,29	32,76	0,10	0,45	216,71	71,32	304,41	4,08	#####	81,30	0,00	0,00		
Всего за день:		49,2	59,9	171,0	1 478,4	0,59	49,19	104,26	0,30	1,05	597,11	194,22	787,01	13,98	#####	261,70	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	159,80	32,20	0,00	0,00	32	2010		
Какао с молоком	180	4,4	4,2	13,2	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	238,20	12,20	0,00	0,00	382	2015		
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	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 (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	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		
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015		
Итого за прием пищи:	403	15,6	17,6	46,0	0,20	1,10	58,00	1,00	0,30	261,20	62,30	297,90	2,50	488,00	53,30	0,00	0,00				
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	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	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				
Обед																					
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	12,0	0,10	6,00	0,20	0,00	0,30	25,90	28,40	86,60	1,20	506,10	74,90	0,00	0,00	97	2015		
Рату из овощей с курой	180	9,5	8,5	18,6	0,10	20,80	21,10	0,10	0,20	58,40	40,00	130,10	1,90	646,50	43,20	0,00	0,00	143/гтк	2015		
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	66,80	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	536	17,6	10,8	57,1	0,30	59,80	21,40	0,10	0,50	106,50	80,70	257,90	4,90	#####	120,10	0,00	0,00				
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	120	18,3	6,5	22,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	153,60	24,70	198,60	0,90	181,00	5,80	0,00	0,00	222	2015		
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	10	2008		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	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		
Выпечное изделие	50	4,6	6,6	35,0	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,00	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004		
Итого за прием пищи:	340	23,1	13,1	67,6	0,10	0,50	24,40	0,20	0,20	187,90	35,70	247,10	1,60	280,50	27,10	0,00	0,00				
Всего за день:		56,3	41,5	185,9	0,60	61,40	103,80	1,30	1,00	555,60	178,70	802,90	9,00	#####	200,50	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015	
Батон йодированный	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 (порциями)	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:	363	9,5	13,2	41,2	335,6	0,10	1,00	56,70	0,10	0,20	234,40	52,20	220,10	1,60	396,50	44,30	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	3,3	6,7	69,1	0,00	4,90	3,10	0,00	0,30	32,00	14,70	30,00	0,90	205,20	39,90	0,00	0,10	82	2015	
Азу из говядины	50	7,8	7,9	2,4	121,7	0,00	0,90	0,00	0,00	0,10	10,10	11,10	71,70	1,10	52,70	20,50	0,00	0,00	438	2004	
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,00	0,40	13,40	0,10	0,00	18,00	23,40	64,90	0,60	69,20	33,10	0,00	0,00	450	2003	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	496	14,8	15,5	62,0	470,4	0,10	6,30	16,50	0,10	0,40	81,80	59,70	203,30	4,50	421,90	95,50	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	399,20	38,30	0,00	0,00	ТТК		
Батон йодированный	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			
Чай с низким содержанием сахара	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	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004	
Итого за прием пищи:	425	19,3	25,7	55,8	568,0	0,20	34,40	20,40	0,40	0,10	158,00	50,10	156,10	3,20	502,00	60,70	0,00	0,00			
Всего за день:		48,0	59,2	165,0	1 462,6	0,40	42,80	123,60	0,60	1,00	654,40	183,00	722,20	9,50	#####	200,50	0,00	0,10			

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	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	0,00		
Масло сливочное (порциями)	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	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10,3	13,6	45,4	360,5	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	263,90	42,20	216,90	1,20	416,60	46,50	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
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	0,00	389	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	0,00		
Обед																					
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3,2	6,8	7,0	109,3	0,00	5,20	3,10	0,00	0,30	25,40	13,40	31,40	0,80	226,70	38,90	0,00	0,00	0,00	99	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	0,00	374	2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,90	625,20	51,70	0,00	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,6	3,2	30,0	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	5,08	4,30	9,06	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	606	18,1	16,8	51,5	450,6	0,30	18,38	18,00	0,10	0,50	129,18	89,50	284,26	4,57	#####	216,70	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	106,60	20,60	148,10	1,30	190,40	34,00	0,00	0,00	0,00	297	2013
Соус из кураги	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	0,00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0,2	0,1	15,4	63,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	13,30	5,60	9,20	0,20	54,20	0,20	0,00	0,00	0,00	350	2015
Батон йодированный	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	0,00		
Итого за прием пищи:	315	17,0	9,8	62,5	419,4	0,00	13,30	18,60	0,10	0,10	127,80	36,20	179,40	2,10	301,00	35,10	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,2	40,4	174,6	1 295,0	0,40	35,88	97,40	0,30	0,80	531,38	172,90	691,06	9,97	#####	299,80	0,00	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	494,1	506,7	1 698,2	13 940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	106,99	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,49	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	528	384