

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	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
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	
УПЛОТНЕН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	6,0	24,8	167,1	0,7	247
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,7	1,1	7,2	7,6	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ 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	
	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	
УПЛОТНЕН	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	4,0	5,7	27,6	182,0	0,8	252
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	3,9	0,9	70
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,7	3,6	10,8	88,1	22,7	354
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5- 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)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,2	5,7	33,4	214,9	0,6	199
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,0	8,4	9,4	155,1	0	1
	Итого за прием пищи:	410	12,8	17,1	57,8	471,9	1,2	
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	200	2,1	4,2	11,9	101,1	7,7	63
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	26,7	24,9	26,1	434,8	2,1	321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Итого за прием пищи:	660	32,6	32,5	73,1	764,0	12,1	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	1,3	2,3	14,4	15	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,22	8,04	14,43	145,41	10,05	360
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,7	10,5	8,3	196,4	0,8	303
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	570	14,22	20,14	45,53	480,21	25,85	
УЖИН	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,6	1,9	37,5	180,5	0	441
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	9,2	6,8	45,3	283,3	0,6	
	Итого за 1 день:		69,47	76,54	236,81	2052,21	42,79	

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	180	7,2	5,7	33,4	214,9	0,6	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85,8	0,5	413
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,6	5,7	6,2	114,3	0	3
	Итого за прием пищи:	400	13,3	13,6	53,5	415,0	1,1	
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	60	0,5	0,7	1,9	11,1	4,2	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	3,4	14,0	95,1	5,4	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,4	9,5	45,5	238,71	28,62	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	Итого за прием пищи:	705	16,8	14,0	91,8	514,01	38,22	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	4,1	5,1	43,6	236,6	0	332
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	7,2	5,0	4,3	116,2	0,2	271
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,21	0,03	11,82	49,83	1,44	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	550	13,61	10,53	71,02	492,43	7,64	
УЖИН	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	7,0	6,6	46,5	279,8	0,6	
	Итого за 2 день:		52,21	45,23	283,22	1794,34	51,56	

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	180	5,2	5,6	30,8	195,2	0,6	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,0	8,4	9,4	155,1	0	1
	Итого за прием пищи:	410	9,8	16,8	60,1	466,0	0,7	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	386
	Итого за прием пищи:	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	
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	180	5,5	4,4	24,9	160,5	0	168
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,3	10,6	4,3	182,6	0,1	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	Итого за прием пищи:	745	20,1	22,6	80,21	673,66	16,6	
УПЛОТНЕН	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	3,8	8,5	32,9	224,0	0,8	247
ПОЛДНИК	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	6,7	52,8	0,1	369
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	470	6,3	11,2	60,1	400,8	0,9	
УЖИН	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	8,8	3,4	22,6	125,8	2,8	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	14,4	8,3	30,4	228,6	3,4	
	Итого за 3 день:		52,3	59,5	255,21	1880,76	26,4	

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	180	6,2	5,6	29,9	194,2	0,6	199
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,6	5,7	6,2	114,3	0	3
	Итого за прием пищи:	400	13,4	14,3	51,1	410,4	1,2	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	386
	Итого за прием пищи:	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	
ОБЕД	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,1	4,5	69,3	1,7	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,7	4,2	5,4	73,9	10,9	72
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,5	6,1	24,2	165,6	11,7	339
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	85	8,6	3,7	4,0	112,5	0,3	273
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	Итого за прием пищи:	760	16,7	19,5	68,5	590,4	24,6	
УПЛОТНЕН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
ПОЛДНИК	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	180	18,7	28,2	2,9	339,7	0,2	286
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	24,7	98,6	0	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	480	20,8	28,6	38,9	528,1	6,2	
УЖИН	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	7,0	6,6	46,5	279,8	0,6	
	Итого за 4 день:		59,6	69,6	229,4	1920,4	37,4	

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	180	4,4	4,7	15,5	121,8	0,6	101
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	411
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,0	8,4	9,4	155,1	0	1
	Итого за прием пищи:	430	6,4	13,1	35,6	319,5	0,6	
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	127,0	9,4	90
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	3,7	35,9	199,7	0	219
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10,5	10,3	3,9	161,3	0,5	323
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	Итого за прием пищи:	780	25,0	20,4	97,51	715,66	18,1	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	1,3	2,3	14,4	15	
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	5,5	19,3	140,2	8,9	137
	РЫБА , ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	6,8	4,5	3,2	94,0	1,5	261
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0	31,1	124,8	0	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	550	12,92	11,65	69,52	460,2	25,4	
УЖИН	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	11,7	30,44	26,8	426,9	50,18	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	260	17,3	35,34	34,6	529,7	50,78	
	Итого за 5 день:		63,12	80,99	257,63	2118,16	98,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,4	6,3	35,4	228,7	0,6	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,6	5,7	6,2	114,3	0	3
	Итого за прием пищи:	400	13,6	14,8	61,5	458,7	0,7	
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	60	0,7	1,3	2,3	14,4	15	
	БОРЩ	200	1,8	4,1	9,2	88,6	7,9	62
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	13,5	17,1	37,1	386,9	17,4	308
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	Итого за прием пищи:	705	18,7	22,9	80,41	654,46	44,5	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	5,1	7,5	43,9	269,7	0,9	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	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	470	11,2	13,2	75,4	505,8	1,6	
УЖИН	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,4	6,0	30,6	189,1	0	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	9,0	10,9	38,4	291,9	0,6	
	Итого за 6 день:		54,0	62,3	276,11	2003,96	51,4	

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	180	6,7	6,9	27,5	200,4	0,6	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85,8	0,5	413
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,0	8,4	9,4	155,1	0	1
	Итого за прием пищи:	410	11,2	17,5	50,8	441,3	1,1	
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	200	2,4	4,4	14,4	113,2	5,5	82
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	3,7	35,9	199,7	0	219
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	63	10,3	10,1	7,3	171,4	0,5	322
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	713	20,9	21,0	92,3	691,4	8,6	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0	1,2	7,9	1,8	70
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	190	11,4	15,6	22,8	292,7	7,9	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	11,8	49,1	1,2	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	490	13,6	15,9	45,6	431,1	10,9	
УЖИН	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	7,0	6,6	46,5	279,8	0,6	
	Итого за 7 день:		53,45	61,0	252,54	1904,32	24,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8	КАША "ДРУЖБА"	180	6,0	5,8	30,6	198,8	0,6	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	411
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,6	5,7	6,2	114,3	0	3
	Итого за прием пищи:	420	9,6	11,5	47,5	355,7	0,6	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	386
	Итого за прием пищи:	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,7	1,9	11,1	4,2	71
	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,0	4,4	13,8	113,7	9,6	78
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	10,4	339
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,8	21,1	1,0	297,9	0,1	307
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	26,2	107,1	1,2	396
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	740	23,2	31,9	74,1	757,2	25,5	
УПЛОТНЕН	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,7	3,6	10,8	88,1	22,7	354
ПОЛДНИК	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	11,5	13,4	8,7	199,8	1,0	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	460	18,1	20,1	48,0	474,8	23,8	
УЖИН	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,7	4,3	38,1	209,7	0	456
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	260	10,3	9,2	45,9	312,5	0,6	
	Итого за 8 день:		62,9	73,3	239,9	2011,9	55,3	

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	180	7,3	5,8	36,3	227,2	0,6	199
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,0	8,4	9,4	155,1	0	1
	Итого за прием пищи:	410	11,9	17,0	65,6	498,0	0,7	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	386
	Итого за прием пищи:	120	1,7	0,6	24,4	111,7	4,8	
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	5,4	3,1	19,8	136,5	3,1	89
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,1	14,3	109,0	29,6	354
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	11,5	9,5	10,9	189,9	0,3	268
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Итого за прием пищи:	835	23,7	20,0	77,8	642,9	35,3	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7	
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9,4	11,8	4,9	205,1	0,1	306
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,36	8,46	14,92	151,72	10,05	360
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	24,7	98,6	0	398
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	575	14,66	20,66	54,92	536,42	17,15	
УЖИН	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	11,7	30,44	26,8	426,9	50,18	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	260	17,3	35,34	34,6	529,7	50,78	
	Итого за 9 день:		69,26	93,60	257,32	2318,72	108,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,5	17,6	131,2	0,6	100
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	411
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,6	5,7	6,2	114,3	0	3
	Итого за прием пищи:	420	8,8	10,2	34,5	288,1	0,6	
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	60	0,5	0,7	1,9	11,1	4,2	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,1	4,2	11,9	101,1	7,7	63
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,3	28,8	177,5	14,6	136
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9,4	11,6	4,9	203,4	0,1	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
УПЛОТНЕН ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	1,9	42
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	3,9	6,6	29,3	190,5	0	243
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,2	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85,8	0,5	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	2,3	20,7	0	
	Итого за прием пищи:	555	11,7	12,5	84,6	526,8	2,6	
УЖИН	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	8,8	3,4	22,6	125,8	2,8	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	Итого за прием пищи:	250	14,4	8,3	30,4	228,6	3,4	
	Итого за 10 день:		54,4	53,6	248,01	1783,96	41,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			590,7	675,7	2536,2	19788,7	538,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			59,07	67,57	253,62	1978,87	53,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,0	30,73	57,33			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	411	116	739	253	517