

УТВЕРЖДАЮ:

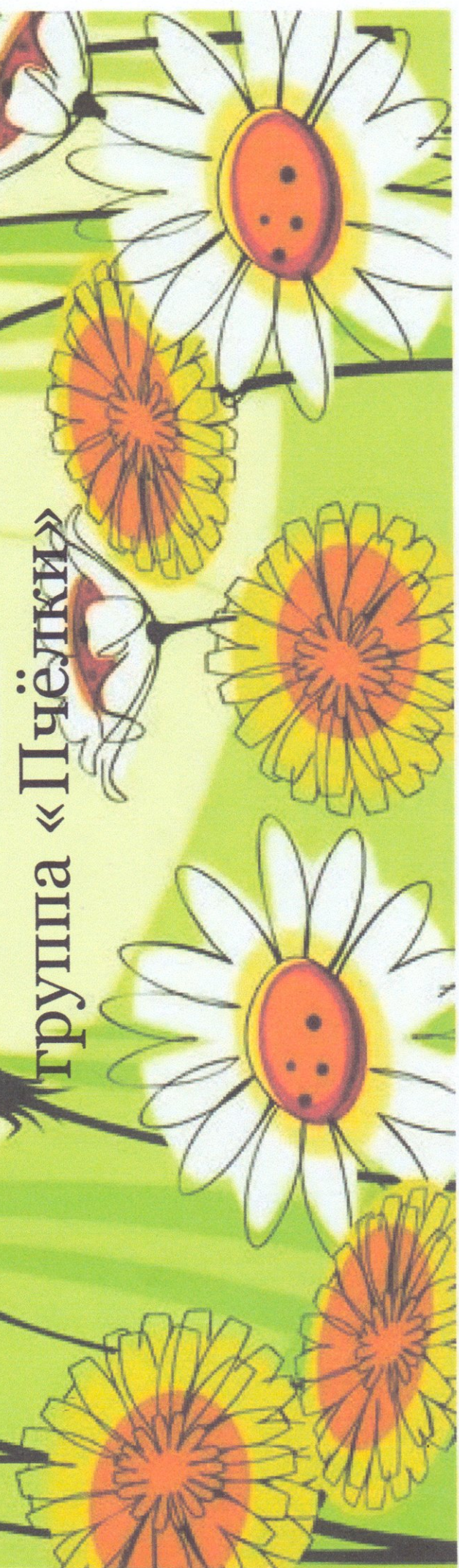
Заведующая

«Ромашка» п/г Ноглики

Иванькова Е.В.



Перспективное меню
МБДОУ д/с № 2 «Ромашка» п/г Ноглики
для детей от 3 года до 7 лет
группа «Пчёлки»



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Минеральные вещества				
							Са, мг	Mg, мг			Fe, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.1	6.3	9.8	112.3	0.06	154.25	11.54	0.53	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой МАННОЙ	200	3.8	4.1	25.5	154.5	0.73	147.63	18.17	0.23	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	13.3	96.0	0.52	108.00	16.78	0.32	508	2013
Итого за прием пищи:	450	11.0	13.7	48.6	362.8	1.31	409.88	46.49	1.08		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08		
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.6	36.7	1.45	13.70	7.93	0.37	20	2016
СУП С ЛАПШОЙ	180	2.6	2.7	13.3	87.7	3.74	24.11	17.78	0.89	164	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	8.6	9.3	12.7	168.9	0.00	15.02	25.56	2.16	386	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	4.2	13.6	102.6	11.62	41.26	28.62	1.26	362	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.4	21.7	0.00	7.80	1.71	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	740	18.8	19.7	77.6	565.6	16.81	114.58	97.35	6.66		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	50	3.9	6.1	29.6	188.4	0.03	7.57	1.10	0.13	562	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	204.00	22.40	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	9.3	11.0	38.3	298.0	0.59	211.57	23.50	0.13		
Всего за день:		39.9	44.5	189.9	1 332.3	28.31	755.23	182.94	8.95		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г							
Завтрак										
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	8.8	33.2	236.3	0.57	146.97	32.80	0.89	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	14.6	99.6	0.52	109.36	16.06	0.26	2013
Итого за прием пищи:	430	11.4	12.1	62.4	404.8	1.09	262.54	57.77	1.69	
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	13.3	59.7	3.33	12.90	18.60	1.44	2013
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.4	13.3	59.7	3.33	12.90	18.60	1.44	
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0.7	5.9	4.0	71.9	2.02	17.27	10.30	0.62	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	200/25	5.1	6.5	19.3	156.1	5.23	34.37	25.96	1.54	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/20	9.2	8.0	1.7	115.3	14.23	17.58	16.67	6.09	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.5	4.8	34.9	196.4	0.00	9.42	7.33	0.94	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.3	35.8	1.44	11.54	3.99	0.71	2013
Итого за прием пищи:	755	23.4	25.8	99.2	723.5	22.92	102.87	80.00	11.88	
Полдник										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	50	3.9	6.1	29.6	188.4	0.03	7.57	1.10	0.13	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.2	0.0	9.1	38.4	1.15	14.07	5.37	0.57	2013
Итого за прием пищи:	250	4.1	6.1	38.7	226.8	1.18	21.64	6.47	0.70	
Всего за день:		39.7	44.4	213.6	1 414.8	28.52	399.95	162.84	15.71	



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		Са, мг	вещества				
		Белки, г	Жиры, г				С, мг	Мг, мг			Fe, мг
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	8.4	9.2	27.0	224.0	0.01	13.50	3.60	0.31	327	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.2	0.0	9.1	38.4	1.15	14.07	5.37	0.57	504	2013
Итого за прием пищи:	430	10.6	11.7	52.4	358.4	1.28	110.46	18.15	0.93		
II Завтрак											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	183.60	20.16	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	183.60	20.16	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	4.01	9.98	8.74	0.51	15	2016
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2.8	2.2	13.1	83.3	4.99	23.53	20.25	0.76	159	2013
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	7.9	10.6	12.7	178.2	0.00	15.02	25.56	2.16	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	3.6	11.6	95.0	30.08	79.25	31.03	1.80	428	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	526	2013
Итого за прием пищи:	740	19.8	20.6	77.9	563.0	67.88	158.13	112.69	7.63		
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	534	2013
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.9	3.8	28.9	161.8	0.00	10.44	0.00	0.76	609	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	13.3	59.7	3.33	12.90	18.60	1.44	118	2013
Итого за прием пищи:	320	8.8	9.8	50.4	326.3	4.27	206.94	38.76	2.34		
Всего за день:		44.1	46.5	188.6	1 366.4	73.93	659.13	189.76	10.90		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г			Углевод-ы, г	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г									
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	9.2	10.3	27.6	239.5	0.27	63.19	15.04	0.83	319	2013	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.2	0.0	9.1	38.4	1.15	14.07	5.37	0.57	504	2013	
Итого за прием пищи:	430	11.4	12.8	53.0	373.9	1.54	160.15	29.59	1.45			
II Завтрак												
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.9	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	15.9	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1.1	5.9	3.8	73.0	1.63	19.74	16.03	0.45	27	2013	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2.8	2.2	13.1	83.3	4.99	23.53	20.25	0.76	159	2013	
ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8.7	9.3	12.7	169.4	0.00	15.02	25.56	2.16	386	2013	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	4.2	13.6	102.6	11.62	41.26	28.62	1.26	362	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	7.02	1.54	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:	740	19.7	22.1	79.0	595.7	18.24	119.26	107.75	6.61			
Полдник												
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	4.3	6.1	29.5	189.7	1.52	14.36	3.87	0.84	570	2013	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	8.7	55.4	0.29	60.77	10.13	0.63	506	2013	
Итого за прием пищи:	250	5.9	7.7	38.2	245.1	1.81	75.13	14.00	1.47			
Всего за день:		37.0	42.6	186.1	1 278.3	21.59	354.54	151.34	9.53			



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г								
Завтрак											
КАША БОЯРСКАЯ	200	6.9	10.5	29.2	238.8	0.64	141.29	44.17	1.43	267	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	13.3	96.0	0.52	108.00	16.78	0.32	508	2013
Итого за прием пищи:	430	12.2	14.0	57.1	403.7	1.16	255.50	69.86	2.29		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	4.01	9.98	8.74	0.51	15	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	3.0	2.8	12.8	88.0	6.46	24.03	24.84	1.41	154	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9.8	10.1	1.6	137.0	1.20	12.25	17.36	1.80	373	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.5	4.8	34.9	196.4	0.00	9.42	7.33	0.94	297	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	526	2013
Итого за прием пищи:	740	22.0	21.9	89.8	647.9	40.47	86.03	85.38	7.06		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	4.6	6.9	28.4	193.8	0.70	5.31	4.28	0.25	562	2013
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	15.5	65.3	19.20	19.13	8.42	0.28	518	2013
Итого за прием пищи:	250	4.8	7.0	43.9	259.1	19.90	24.44	12.70	0.53		
Всего за день:		39.8	43.0	216.2	1 416.6	71.13	385.17	183.54	10.96		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		Са, мг	Мg, мг				Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г				Са, мг	Мg, мг			
Завтрак											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	7.8	9.4	3.8	130.3	0.34	119.02	18.59	2.41	307	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	14.6	99.6	0.52	109.36	16.06	0.26	513	2013
Итого за прием пищи:	400	13.1	12.7	33.0	298.8	0.86	234.59	43.56	3.21		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	13.3	59.7	3.33	12.90	18.60	1.44	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.4	13.3	59.7	3.33	12.90	18.60	1.44		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.3	4.7	6.6	75.3	3.08	26.71	23.71	0.80	124	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	200/25	5.1	6.5	19.3	156.1	5.23	34.37	25.96	1.54	151	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	11.6	13.2	28.1	277.4	5.71	16.78	17.68	0.86	346	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.3	35.8	1.44	11.54	3.99	0.71	526	2013
Итого за прием пищи:	715	22.9	25.0	93.3	692.6	15.46	102.09	87.09	5.89		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	50	4.9	7.1	27.9	195.0	4.12	14.46	4.20	0.36	562	2013
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.0	14.5	60.5	1.20	14.28	4.51	0.11	515	2013
Итого за прием пищи:	250	5.0	7.1	42.4	255.5	5.32	28.74	8.71	0.47		
Всего за день:		41.8	45.2	182.0	1 306.6	24.97	378.32	157.96	11.01		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	Мг, мг				Fe, мг
		Белки, г	Углеводы, г				Са, мг	Мг, мг			
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	3.0	5.9	9.8	103.8	0.06	154.25	11.54	0.53	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	3.4	3.4	16.6	110.7	0.73	146.33	21.63	0.23	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	13.3	96.0	0.52	108.00	16.78	0.32	508	2013
Итого за прием пищи:	445	9.5	12.6	39.7	310.5	1.31	408.58	49.95	1.08		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0.9	3.1	6.8	58.9	3.43	9.73	11.52	0.48	65	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.5	4.1	16.7	121.9	4.54	35.29	32.95	2.18	149	2013
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	7.3	8.6	10.5	148.6	0.37	16.03	18.87	1.48	322	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	4.2	13.6	102.6	11.62	41.26	28.62	1.26	362	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.5	25.9	0.00	7.82	1.71	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	750	19.8	20.5	85.1	605.9	19.96	122.82	109.42	7.38		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.6	6.3	27.8	185.8	0.00	5.47	1.20	0.18	589	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	204.00	22.40	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	10.0	11.2	36.5	295.4	0.56	209.47	23.60	0.18		
Всего за день:		40.1	44.4	186.7	1 317.7	31.43	760.07	198.57	9.72		



8. день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Мг, мг			
		Fe, мг	Ca, мг					Fe, мг			
Завтрак											
ДРАЧЕНА	170	6.7	7.7	3.6	110.4	0.25	125.48	20.73	3.14	318	2013
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.4	4.2	33.7	181.7	0.05	9.87	10.49	0.78	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.2	0.0	9.1	38.4	1.15	14.07	5.37	0.57	504	2013
Итого за прием пищи:	430	9.3	11.9	46.4	330.5	1.45	149.42	36.59	4.49		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.9	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	15.9	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.1	3.1	9.0	69.0	4.56	7.52	12.03	0.56	62	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.4	5.9	13.9	122.1	5.67	49.97	30.11	1.83	136	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/20	9.2	8.0	1.7	115.3	14.23	17.58	16.67	6.09	403	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.7	21.0	139.3	10.20	39.57	28.97	1.19	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	526	2013
Итого за прием пищи:	730	21.9	22.3	84.0	628.4	63.46	144.99	114.89	12.07		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	50	5.6	5.7	41.7	240.1	0.00	4.13	0.74	0.14	560	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	8.7	55.4	0.29	60.80	10.13	0.63	506	2013
Итого за прием пищи:	250	7.2	7.3	50.4	295.5	0.29	64.93	10.87	0.77		
Всего за день:		38.4	41.5	196.7	1 318.0	65.20	359.34	162.35	17.33		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г							Са, мг	Mg, мг		
Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.1	6.3	9.8	112.3	0.06	154.25	11.54	0.53	96	2013		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ	200	4.0	4.6	7.9	89.2	0.73	145.47	16.23	0.12	170	2013		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	13.3	96.0	0.52	108.00	16.78	0.32	508	2013		
Итого за прием пищи:	450	11.2	14.2	31.0	297.5	1.31	407.72	44.55	0.97				
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08	537	2013		
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.1	25.4	105.9	9.60	19.20	15.60	1.08				
Обед													
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.4	4.7	7.5	78.8	4.03	21.44	17.46	0.98	124	2013		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.0	3.7	7.3	74.9	9.93	41.34	23.18	1.41	147	2013		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	9.0	10.3	26.5	234.8	12.34	29.44	50.27	3.53	308	2016		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0.5	2.0	2.2	33.0	0.25	10.73	1.88	0.10	374	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	526	2013		
Итого за прием пищи:	720	19.0	21.3	81.9	604.2	55.35	133.30	119.90	8.42				
Полдник													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	50	4.9	7.1	27.9	195.0	4.12	14.46	4.20	0.36	562	2013		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	204.00	22.40	0.00	536	2013		
Итого за прием пищи:	250	10.3	12.0	36.6	304.6	4.68	218.46	26.60	0.36				
Всего за день:		41.3	47.6	174.9	1 312.2	70.94	778.68	206.65	10.83				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	Са, мг	Мг, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г									
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	5.7	22.2	158.4	0.41	87.81	13.12	0.28	268	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	5.94	0.36	114	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	13.1	89.6	0.47	98.41	14.43	0.23	513	2013	
Итого за прием пищи:	350	8.9	8.6	45.0	293.9	0.88	190.36	33.49	0.87			
II Завтрак												
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	150	4.1	3.6	6.6	82.2	0.42	153.00	16.80	0.00	536	2013	
Итого за прием пищи:	150	4.1	3.6	6.6	82.2	0.42	153.00	16.80	0.00			
Обед												
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.1	2.8	4.0	45.3	1.91	9.02	8.78	0.37	72	2013	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2.8	3.4	12.0	89.4	4.88	25.02	22.93	1.25	82	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	60	5.3	4.0	7.1	86.0	6.47	14.70	10.42	3.01	404	2013	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.5	1.9	27.2	0.01	9.16	1.19	0.04	372	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.7	16.8	111.1	8.16	29.00	23.02	0.93	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	5.94	0.36	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	526	2013	
Итого за прием пищи:	660	15.9	15.9	71.2	499.0	50.23	113.56	88.77	7.46			
Полдник												
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	40	1.6	2.4	24.2	124.3	0.08	12.73	2.51	0.26	559	2013	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.5	5.0	7.3	93.1	0.83	163.20	17.92	0.13	534	2013	
Итого за прием пищи:	200	6.1	7.4	31.5	217.4	0.91	175.93	20.43	0.39			
Всего за день:		35.0	35.5	154.3	1 092.5	52.44	632.85	159.49	8.72			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	632,8	693,8	3024,1	21067,0	774,28	9 708,31	3 084,12	181,97
Среднее значение за период	31.6	34.7	151.2	1 053.4	38.71	485.42	154.21	9.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.6	58.4					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3	363	150	620	219

