

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

МБДОУ д\с № 2 «Ромашка» пгт. Ноглики

Иванькова Е.В.



Перспективное меню
МБДОУ д\с № 2 «Ромашка» пгт. Ноглики
для детей от 1 года до 3 лет
группа «Солнышко»



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг			
		Белки, г									
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.7	4.4	9.8	89.8	0.04	116.85	10.14	0.49	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ МАННОЙ	150	2.9	3.6	19.1	119.9	0.55	110.72	13.63	0.17	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.0	86.4	0.47	97.22	15.18	0.29	508	2013
Итого за прием пищи:	370	8.4	11.0	40.9	296.1	1.06	324.79	38.95	0.95		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97	537	2013
Итого за прием пищи:	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97		
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	0.96	9.13	5.28	0.25	20	2016
СУП С ЛАПШОЙ	150	2.1	2.3	11.1	73.1	3.12	20.09	14.82	0.74	164	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	6.4	7.0	9.5	126.6	0.00	11.26	19.16	1.62	386	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1.8	3.3	10.9	81.9	9.29	30.33	22.70	0.98	362	2016
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 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:	600	14.1	15.0	59.4	430.7	13.37	86.83	74.57	5.03		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	40	2.5	4.9	23.6	148.1	0.02	6.04	0.88	0.10	562	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	160	4.3	3.9	7.0	87.7	0.45	163.20	17.92	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	6.8	8.8	30.6	235.8	0.47	169.24	18.80	0.10		
Всего за день:		30.1	34.9	153.8	1 057.9	23.54	598.14	146.36	7.05		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Углеводы, г						
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	6.6	24.9	0.43	110.23	24.60	0.67	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	0.00	4.14	5.94	0.36	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	13.1	0.47	98.41	14.43	0.23	2013
Итого за прием пищи:	350	8.9	9.5	47.7	0.90	212.78	44.97	1.26	
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.7	0.4	12.6	3.16	12.26	17.67	1.37	2013
Итого за прием пищи:	95	0.7	0.4	12.6	3.16	12.26	17.67	1.37	
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0.5	3.9	2.7	1.34	11.51	6.87	0.42	53
СУП С КЛЕЦКАМИ	180/25	3.7	5.0	15.8	4.77	31.32	23.66	1.40	151
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/20	5.6	4.8	1.2	9.76	12.06	11.43	4.18	403
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	3.8	3.8	22.5	1.35	10.62	9.97	0.33	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	0.00	4.14	5.94	0.36	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	0.00	4.86	5.13	1.08	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.3	1.44	11.54	3.99	0.71	526
Итого за прием пищи:	655	17.1	18.0	72.5	18.66	86.05	66.99	8.48	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	40	2.5	4.9	23.6	0.02	6.04	0.88	0.10	562
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	1.03	12.52	4.72	0.50	2013
Итого за прием пищи:	220	2.7	4.9	31.8	1.05	18.56	5.60	0.60	
Всего за день:		29.4	32.8	164.6	23.77	329.65	135.23	11.71	



3 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											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	6.3	6.9	20.2	167.9	0.01	10.12	2.70	0.23	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	180	0.2	0.0	8.2	34.5	1.03	12.52	4.72	0.50	504	2013
Итого за прием пищи:	360	8.5	9.4	44.7	298.4	1.16	105.53	16.60	0.78		
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 ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	29.2	2.67	6.66	5.82	0.34	15	2016
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	2.5	2.0	11.8	75.0	4.49	21.18	18.23	0.68	159	2013
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	5.9	8.0	9.5	133.6	0.00	11.26	19.16	1.62	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	2.9	9.3	75.7	24.06	60.75	24.67	1.42	428	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:	630	15.2	15.8	61.4	453.5	60.02	126.51	90.31	5.92		
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.5	5.0	7.3	93.1	0.83	163.20	17.92	0.13	534	2013
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	10.8	60.7	0.00	3.92	0.00	0.28	609	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.7	0.4	12.6	56.7	3.16	12.26	17.67	1.37	118	2013
Итого за прием пищи:	270	6.3	6.8	30.7	210.5	3.99	179.38	35.59	1.78		
Всего за день:		34.1	35.6	143.4	1 044.6	65.59	564.42	159.30	8.48		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углевод ы, г		Са, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Жиры, г				Са, мг	Fe, мг			
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.2	6.9	20.7	169.7	0.20	47.36	11.27	0.62	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	180	0.2	0.0	8.2	34.5	1.03	12.52	4.72	0.50	504	2013
Итого за прием пищи:	360	8.4	9.4	45.2	300.2	1.35	142.77	25.17	1.17		
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 ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.8	3.9	2.5	48.7	1.09	13.16	10.68	0.30	27	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	2.5	2.0	11.8	75.0	4.49	21.18	18.23	0.68	159	2013
ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	60	6.5	7.0	9.5	127.0	0.00	11.26	19.16	1.62	386	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1.8	3.3	10.9	81.9	9.29	30.33	22.70	0.98	362	2016
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 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:	630	15.0	16.6	61.5	457.3	14.87	91.95	83.38	5.02		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	40	2.6	4.9	23.5	148.2	1.21	11.46	3.09	0.67	570	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.2	1.2	6.9	44.1	0.23	48.44	7.95	0.47	506	2013
Итого за прием пищи:	200	3.8	6.1	30.4	192.3	1.44	59.90	11.04	1.14		
Всего за день:		31.3	35.7	143.7	1 032.0	18.08	447.62	136.39	7.33		



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	150	5.1	7.9	21.9	179.0	0.48	105.91	33.11	1.07	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	5.94	0.36	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.0	86.4	0.47	97.22	15.18	0.29	2013	
Итого за прием пищи:	350	9.4	11.0	43.6	311.3	0.95	207.27	54.23	1.72		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97	2013	
Итого за прием пищи:	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	29.2	2.67	6.66	5.82	0.34	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	3.0	2.8	12.8	88.0	6.46	24.03	24.84	1.41	2013	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6.6	6.9	1.2	93.1	0.90	9.19	13.03	1.35	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.0	3.5	25.6	142.0	0.00	6.91	5.38	0.69	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	5.94	0.36	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	11.36	0.42	2013	
Итого за прием пищи:	640	15.7	16.1	70.4	492.3	38.83	73.45	71.50	5.65		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	40	3.7	5.5	22.7	154.8	0.56	4.24	3.42	0.20	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	12.1	51.3	17.28	16.35	7.55	0.25	2013	
Итого за прием пищи:	220	3.9	5.6	34.8	206.1	17.84	20.59	10.97	0.45		
Всего за день:		29.8	32.8	171.7	1 105.0	66.26	318.59	150.74	8.79		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Мг, мг			
		Белки, г	Жиры, г					Fe, мг			Ca, мг
Завтрак											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.0	7.4	3.3	103.5	0.30	104.99	16.40	2.13	307	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	10.3	10.3	26.1	239.0	0.77	207.54	36.77	2.72		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.7	0.4	12.6	56.7	3.16	12.26	17.67	1.37	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.7	0.4	12.6	56.7	3.16	12.26	17.67	1.37		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.9	3.1	4.3	50.1	2.05	17.80	15.80	0.54	124	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	180/25	3.7	5.0	15.8	123.1	4.77	31.32	23.66	1.40	151	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	7.2	8.5	20.9	188.7	4.76	13.99	14.74	0.72	346	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 ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.3	35.8	1.44	11.54	3.99	0.71	526	2013
Итого за прием пищи:	625	15.3	17.1	71.3	503.0	13.02	83.65	69.26	4.81		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	40	3.9	5.7	22.3	155.6	3.29	11.54	3.35	0.29	562	2013
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.1	0.0	11.2	47.0	1.08	11.98	4.04	0.10	515	2013
Итого за прием пищи:	220	4.0	5.7	33.5	202.6	4.37	23.52	7.39	0.39		
Всего за день:		30.3	33.5	143.5	1 001.3	21.32	326.97	131.09	9.29		



7 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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.9	4.4	9.8	90.6	0.04	116.85	10.14	0.49	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	2.6	2.6	12.4	83.0	0.55	109.75	16.22	0.17	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.0	86.4	0.47	97.22	15.18	0.29	508	2013
Итого за прием пищи:	370	8.3	10.0	34.2	260.0	1.06	323.82	41.54	0.95		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97	537	2013
Итого за прием пищи:	180	0.8	0.1	22.9	95.3	8.64	17.28	14.04	0.97		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0.6	2.0	4.5	39.3	2.29	6.48	7.68	0.32	65	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3.1	2.8	15.1	98.1	4.09	31.76	29.65	1.96	149	2013
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.4	6.5	9.0	116.0	0.32	13.72	16.15	1.27	322	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1.8	3.3	10.9	81.9	9.29	30.33	22.70	0.98	362	2016
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	5.86	1.28	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	600	14.3	15.0	66.3	460.0	15.99	97.15	88.53	5.97		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3.6	5.0	22.2	148.5	0.00	4.37	0.96	0.14	589	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	160	4.3	3.9	7.0	87.7	0.45	163.20	17.92	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	7.9	8.9	29.2	236.2	0.45	167.57	18.88	0.14		
Всего за день:		31.3	34.0	152.6	1 051.5	26.14	605.82	162.99	8.03		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г				Са, мг	Mg, мг	Fe, мг			
		Жиры, г	Углеводы, г								
Завтрак											
ДРАЧЕНА	150	5.9	6.8	3.1	97.4	110.71	18.29	2.77	318	2013	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2.3	4.2	27.4	156.7	9.24	10.17	0.73	2	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	34.5	12.52	4.72	0.50	504	2013	
Итого за прием пищи:	385	8.4	11.0	38.7	288.6	132.47	33.18	4.00			
II Завтрак											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	150	4.1	3.6	6.6	82.2	153.00	16.80	0.00	536	2013	
Итого за прием пищи:	150	4.1	3.6	6.6	82.2	153.00	16.80	0.00			
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.8	2.1	6.0	46.0	3.04	8.02	0.37	62	2013	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2.2	3.5	12.5	90.0	5.10	27.10	1.65	136	2013	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/20	5.6	4.8	1.2	70.1	9.76	12.06	4.18	403	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.7	16.8	111.1	8.16	29.00	0.93	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	0.36	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	1.08	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	7.4	34.7	28.80	17.66	0.42	526	2013	
Итого за прием пищи:	630	14.8	14.6	65.9	457.2	54.86	117.71	8.99			
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	40	3.7	3.7	33.2	180.8	0.00	3.29	0.11	560	2013	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.2	1.2	6.9	44.1	0.23	48.47	0.47	506	2013	
Итого за прием пищи:	200	4.9	4.9	40.1	224.9	0.23	51.76	0.58			
Всего за день:		32.2	34.1	151.3	1 052.9	56.80	454.94	13.57			



9 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				
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2.9	4.4	9.8	0.04	116.85	10.14	0.49			96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3.0	3.5	6.0	0.55	109.10	12.17	0.09			170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.0	0.47	97.22	15.18	0.29			508	2013
Итого за прием пищи:	370	8.7	10.9	27.8	1.06	323.17	37.49	0.87				
II Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.8	0.1	22.9	8.64	17.28	14.04	0.97			537	2013
Итого за прием пищи:	180	0.8	0.1	22.9	8.64	17.28	14.04	0.97				
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.9	3.1	5.0	2.68	14.29	11.64	0.65			124	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2.7	3.4	6.6	8.94	37.21	20.86	1.27			147	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	7.5	8.6	22.1	195.6	24.52	41.87	2.94			308	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0.5	2.0	2.2	33.0	10.73	1.88	0.10			374	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	4.14	5.94	0.36			114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	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	1.36			526	2013
Итого за прием пищи:	630	15.3	17.6	65.3	50.95	113.41	98.68	6.82				
Полдник												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	40	3.9	5.7	22.3	3.29	11.54	3.35	0.29			562	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	160	4.3	3.9	7.0	0.45	163.20	17.92	0.00			536	2013
Итого за прием пищи:	200	8.2	9.6	29.3	3.74	174.74	21.27	0.29				
Всего за день:		33.0	38.2	145.3	64.39	628.60	171.48	8.95				



10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		Са, мг	Mg, 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

