

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬСКИЕ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,00	3,67	19,78	125,13	0,04	0,62	0,03	0,30	0,02	0,13	131
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	6,00	11,50	36,48	255,78	0,04	0,64	0,16	0,44	0,10	0,17	222
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	0,93	2,19	8,05	63,65	0,03	5,44	0,13	1,39	0,00	0,03	27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,04	3,69	22,57	121,25	0,10	8,10	0,05	0,19	0,06	0,08	29
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,89	8,62	9,58	200,26	0,04	0,40	0,00	1,53	0,00	0,06	11
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,00	5,95	27,89	0,01	1,00	0,20	0,16	0,00	0,00	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	12,76	14,90	66,95	485,05	0,18	14,94	0,38	3,27	0,06	0,17	78
Ужин												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/20	12,53	14,85	34,66	430,03	0,03	1,29	0,28	0,38	0,12	0,12	94
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,91	2,86	12,14	83,08	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	114
Итого за прием пищи:	350	15,44	17,71	46,80	513,11	0,06	1,85	0,30	0,38	0,12	0,24	209
Всего за день:		34,20	44,11	202,61	1 463,46	0,28	31,83	0,84	4,09	0,28	0,58	510

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	150	4,32	4,42	23,67	152,01	0,07	0,62	0,04	0,36	0,03	0,13	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,99	11,67	35,52	256,16	0,07	0,64	0,24	0,58	0,18	0,14	133
II Завтрак												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Обед												
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,72	5,31	10,14	125,66	0,05	5,33	0,21	2,33	0,00	0,04	30
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,31	0,71	2,55	22,45	0,01	2,86	0,20	0,52	0,00	0,01	11
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,01	2,30	38,85	160,54	0,02	0,00	0,04	0,25	0,05	0,02	7
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,55	14,01	2,86	166,42	0,02	1,86	0,31	1,46	0,07	0,03	15
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	550	19,41	22,75	80,03	578,06	0,10	11,65	0,76	4,56	0,12	0,10	70
Ужин												
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	9,30	9,70	17,09	247,11	0,08	11,60	0,21	2,11	0,00	0,10	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,72	3,64	14,63	102,81	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,03	8,54	43,09	328,34	0,06	0,16	0,10	1,09	0,21	0,07	40
Итого за прием пищи:	410	19,35	21,88	80,81	678,26	0,18	12,56	0,33	3,20	0,21	0,33	229
Всего за день:		44,15	56,30	201,36	1 552,48	0,38	34,85	2,33	8,97	0,51	0,59	448

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,12	4,41	19,94	133,62	0,07	0,62	0,04	0,84	0,03	0,15	127
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,79	11,66	31,79	237,77	0,07	0,64	0,24	1,06	0,18	0,16	130
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	2,47	3,58	18,79	102,96	0,07	4,46	0,24	0,18	0,05	0,09	64
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,84	3,28	25,67	126,10	0,11	9,60	0,05	0,21	0,06	0,07	11
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	60	16,76	13,05	6,82	292,66	0,03	1,11	0,33	0,42	0,03	0,07	21
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,32	89,97	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	21,87	20,31	77,40	683,69	0,21	21,21	0,62	0,81	0,14	0,23	103
Ужин												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,16	50,40	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,09	1,52	46,59	210,49	0,05	0,00	0,02	0,88	0,03	0,02	11
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,51	7,54	6,40	176,78	0,14	8,48	3,80	2,18	0,13	0,97	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	4,86	18,91	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	410	18,72	12,62	67,01	456,58	0,20	11,29	3,90	3,06	0,16	1,01	68
Всего за день:		45,38	44,59	228,58	1 587,56	0,48	47,54	4,76	4,93	0,48	1,40	303

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,97	4,34	21,11	137,50	0,04	0,62	0,04	0,21	0,03	0,13	130
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	5,97	12,17	37,81	268,15	0,04	0,64	0,17	0,35	0,11	0,17	220
II Завтрак												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,76	7,57	10,41	173,58	0,06	3,76	0,20	0,37	0,05	0,07	23
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	5,97	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,47	2,38	23,81	126,59	0,11	0,00	0,04	2,39	0,05	0,06	10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	13,93	9,60	12,16	237,21	0,04	0,85	0,00	1,45	0,00	0,06	19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	5,78	34,63	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	550	25,22	20,00	73,47	649,98	0,22	6,81	0,24	4,21	0,10	0,20	65
Ужин												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,81	2,23	4,98	52,10	0,03	3,00	0,25	1,46	0,00	0,02	11
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,36	9,40	3,38	203,75	0,05	0,10	0,25	1,83	2,00	0,36	65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	380	16,71	11,63	23,18	274,52	0,08	3,11	0,50	3,29	2,00	0,38	77
Всего за день:		48,30	43,80	139,46	1 232,65	0,37	20,56	1,91	8,48	2,21	0,77	380

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,32	4,42	23,67	152,01	0,07	0,62	0,04	0,36	0,03	0,13	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	4,86	18,91	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,97	11,67	35,48	255,92	0,07	0,63	0,24	0,58	0,18	0,14	132
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,95	6,08	54,33	367,37	0,08	1,20	0,31	0,82	0,19	0,05	19
Итого за прием пищи:	280	6,95	6,08	106,71	576,89	0,08	15,60	0,31	0,82	0,19	0,05	19
Обед												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	1,75	2,32	16,58	94,25	0,07	3,80	0,20	2,04	0,00	0,05	27
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	13,51	10,50	29,13	304,56	0,11	9,52	0,32	2,43	0,00	0,09	33
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,32	89,97	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	16,06	13,22	71,83	560,78	0,18	19,36	0,52	4,47	0,00	0,14	67
Ужин												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	12,34	12,27	30,07	361,88	0,03	0,00	0,05	0,14	0,12	0,02	8
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,20	3,15	12,84	89,48	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	125
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	400	15,94	15,42	47,91	491,36	0,09	10,62	1,07	0,77	0,12	0,17	149
Всего за день:		43,92	46,39	261,93	1 884,95	0,42	46,21	2,14	6,64	0,49	0,50	368

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,12	4,41	19,94	133,62	0,07	0,62	0,04	0,84	0,03	0,15	127
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,79	11,66	31,79	237,77	0,07	0,64	0,24	1,06	0,18	0,16	130
II Завтрак												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Обед												
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10	6,47	7,37	12,07	192,66	0,06	7,23	0,18	1,17	0,00	0,08	46
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,82	2,58	25,65	117,86	0,11	9,60	0,04	0,19	0,05	0,07	11
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	17,57	18,50	4,25	217,59	0,01	0,00	0,01	1,36	0,11	0,02	5
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	530	26,68	28,87	67,60	631,10	0,18	18,43	0,23	2,72	0,16	0,17	67
Ужин												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,49	1,46	5,08	41,10	0,02	1,77	0,12	0,91	0,00	0,02	9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	5,36	7,68	40,72	253,66	0,04	0,00	0,08	0,77	0,08	0,03	84
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,64	14,02	100,15	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	145
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	380	9,94	12,78	67,82	394,91	0,10	2,50	0,22	1,68	0,08	0,20	240
Всего за день:		41,81	53,31	172,21	1 303,78	0,38	31,57	1,69	6,09	0,42	0,55	454

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,56	5,08	23,45	147,68	0,04	0,62	0,06	0,12	0,05	0,13	126
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,23	12,33	35,30	251,83	0,04	0,64	0,26	0,34	0,20	0,14	129
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	6,95	7,01	11,76	167,48	0,07	2,60	0,20	2,00	0,00	0,06	25
КАША "АРТЕК"	120	3,86	3,72	34,03	185,51	0,00	0,00	0,06	0,11	0,08	0,00	4
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	50	13,02	5,99	6,42	159,29	0,01	0,61	0,21	0,07	0,00	0,01	11
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,32	89,97	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	510	24,63	17,12	78,33	674,25	0,08	9,25	0,47	2,18	0,08	0,07	48
Ужин												
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,85	2,45	20,41	99,47	0,09	7,30	0,03	0,14	0,03	0,08	28
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,07	9,36	6,16	203,03	0,03	0,80	0,00	1,57	0,00	0,06	11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,37	4,37	10,55	96,03	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,60	2,80	40,00	198,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11
Итого за прием пищи:	400	17,09	18,98	81,12	596,53	0,20	9,04	0,07	1,71	0,03	0,35	234
Всего за день:		45,95	48,43	247,13	1 732,13	0,32	33,33	0,80	4,23	0,31	0,56	413

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,31	4,07	23,66	147,89	0,07	0,62	0,04	0,35	0,02	0,13	128
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,98	11,32	35,51	252,04	0,07	0,64	0,24	0,57	0,17	0,14	131
II Завтрак												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8
Итого за прием пищи:	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ	150	3,53	5,10	16,74	143,99	0,04	2,72	0,16	1,90	0,00	0,04	24
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,89	7,86	33,77	259,79	0,13	11,54	0,20	2,31	0,00	0,09	19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	16,23	13,37	76,12	503,57	0,17	15,46	0,36	4,21	0,00	0,13	48
Ужин												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/15	13,01	13,50	28,48	387,83	0,03	0,15	0,03	1,32	0,07	0,09	68
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,64	13,07	96,52	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	145
Итого за прием пищи:	345	16,70	17,14	41,55	484,35	0,07	0,88	0,05	1,32	0,07	0,24	214
Всего за день:		38,91	42,33	173,18	1 419,96	0,35	24,98	0,68	6,10	0,24	0,56	402

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,13	4,76	19,95	137,74	0,07	0,62	0,05	0,85	0,04	0,15	127
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	0,59	7,25	6,95	85,00	0,00	0,00	0,20	0,22	0,15	0,01	1
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	4,80	12,01	31,80	241,89	0,07	0,64	0,25	1,07	0,19	0,16	130
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,99	9,86	36,69	320,63	0,05	0,08	0,10	2,43	0,31	0,07	27
Итого за прием пищи:	230	5,99	9,86	89,07	530,15	0,05	14,48	0,10	2,43	0,31	0,07	27
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,87	2,52	15,73	101,15	0,04	2,76	0,22	0,29	0,03	0,03	24
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,39	1,45	4,07	35,38	0,02	1,44	0,20	0,92	0,00	0,02	6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	9,09	10,25	10,41	232,76	0,06	26,52	0,36	2,98	0,00	0,11	89
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	550	14,23	14,62	56,71	467,24	0,12	31,52	0,94	4,32	0,03	0,16	130
Ужин												
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	9,63	13,00	53,22	406,77	0,07	1,50	0,70	4,89	0,00	0,08	25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,20	5,40	45,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	400	17,23	18,40	106,22	631,77	0,07	1,50	0,70	4,89	0,00	0,08	25
Всего за день:		42,25	54,89	283,80	1 871,05	0,31	48,14	1,99	12,71	0,53	0,47	314

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,39	3,69	22,69	137,74	0,05	0,62	0,03	0,40	0,02	0,13	127
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	1,92	7,83	11,80	111,50	0,00	0,00	0,13	0,14	0,08	0,04	88
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	355	6,39	11,52	39,39	268,39	0,05	0,64	0,16	0,54	0,10	0,17	218
II Завтрак												
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Обед												
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,37	6,34	9,71	163,89	0,04	5,45	0,22	1,14	0,00	0,07	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	2,28	22,54	104,76	0,10	8,10	0,03	0,14	0,03	0,08	29
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	14,22	15,28	9,06	230,57	0,03	0,97	0,12	0,69	0,03	0,04	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,97	57,72	0,00	3,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	22,38	24,30	68,08	628,94	0,17	17,54	0,37	1,97	0,06	0,19	111
Ужин												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,16	50,40	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,17	8,38	3,01	184,45	0,05	0,09	0,23	1,69	1,85	0,33	58
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,31	3,27	15,56	101,60	0,04	0,71	0,02	0,00	0,00	0,14	140
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	350	18,54	15,21	27,73	336,45	0,10	3,60	0,33	1,69	1,85	0,49	215
Всего за день:		47,71	51,03	140,20	1 273,78	0,35	31,78	1,86	4,83	2,01	0,87	560

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	432,58	485,18	2 050,46	15 321,80	3,64	350,79	19,00	67,07	7,48	6,85	4 157,63	1 336,31	5 305,74	73,48	17 672,38	422,62	1,17	0,16
Среднее значение за период	43,26	48,52	205,05	1 532,18	0,36	35,08	1,90	6,71	0,75	0,69	415,76	133,63	530,57	7,35	1 767,24	42,26	0,12	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	28.5	60.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	155	529	383

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026