

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	3,94	4,21	22,49	142,53	0,04	0,52	0,05	0,44	0,04	0,11	116
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	5,94	12,04	39,75	275,36	0,04	0,54	0,18	0,58	0,12	0,15	206
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	0,98	2,21	8,85	66,47	0,03	5,75	0,11	1,38	0,00	0,03	32
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,59	4,71	27,44	150,35	0,12	9,76	0,07	0,23	0,08	0,11	41
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,06	10,81	13,90	261,60	0,06	0,40	0,00	1,61	0,00	0,08	16
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,00	7,15	33,59	0,01	1,21	0,24	0,19	0,00	0,01	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	640	16,75	18,23	83,34	602,01	0,22	17,12	0,42	3,41	0,08	0,23	102
Ужин												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,69	18,88	39,88	520,00	0,03	1,40	0,34	0,48	0,18	0,12	91
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	3,20	12,87	90,21	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	127
Итого за прием пищи:	400	18,95	22,08	52,75	610,21	0,06	2,02	0,36	0,48	0,18	0,25	218
Всего за день:		41,64	52,35	234,04	1 720,38	0,32	35,68	0,96	4,47	0,38	0,63	528

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	180	4,69	5,15	27,60	177,22	0,08	0,62	0,06	0,46	0,05	0,13	135
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	5,36	12,40	40,01	283,55	0,08	0,64	0,26	0,68	0,20	0,14	138
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	180	3,83	5,33	11,34	130,27	0,05	6,21	0,21	2,34	0,00	0,04	37
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,52	1,41	4,58	41,84	0,01	4,76	0,34	1,01	0,00	0,02	19
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,55	3,76	48,58	210,98	0,03	0,00	0,06	0,34	0,08	0,02	8
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16,87	19,45	3,45	231,78	0,02	2,05	0,42	2,38	0,11	0,04	20
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	690	24,79	30,47	100,70	746,34	0,11	15,02	1,03	6,07	0,19	0,12	92
Ужин												
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,15	12,57	22,51	320,98	0,11	14,92	0,21	2,65	0,00	0,13	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,72	3,64	16,52	110,09	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,03	8,59	43,26	329,59	0,06	0,16	0,10	1,09	0,21	0,07	40
Итого за прием пищи:	500	22,40	24,80	92,29	760,66	0,21	15,88	0,33	3,74	0,21	0,36	237
Всего за день:		52,95	67,67	238,00	1 830,55	0,43	41,54	2,62	11,12	0,60	0,64	484

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	180	5,21	5,64	26,15	173,63	0,09	0,73	0,06	1,26	0,05	0,18	151
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	5,88	12,89	38,56	279,96	0,09	0,75	0,26	1,48	0,20	0,19	154
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	2,88	5,05	24,07	132,59	0,08	5,54	0,31	0,25	0,08	0,10	69
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,30	4,10	32,09	157,63	0,14	12,00	0,06	0,26	0,08	0,09	14
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	80	19,12	16,35	8,03	347,58	0,03	1,51	0,37	0,52	0,08	0,08	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	640	25,30	26,00	96,45	821,41	0,25	25,09	0,74	1,03	0,24	0,27	114
Ужин												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,35	1,55	58,23	258,99	0,06	0,00	0,02	1,09	0,03	0,02	11
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,78	11,02	7,57	233,96	0,16	10,25	4,46	3,23	0,19	1,14	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2
Итого за прием пищи:	510	22,68	17,02	85,26	577,52	0,23	13,77	4,58	4,32	0,22	1,19	86
Всего за день:		53,86	55,91	278,47	1 911,69	0,57	55,61	5,58	6,83	0,66	1,65	355

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	180	4,73	5,53	26,52	173,39	0,05	0,73	0,06	0,28	0,05	0,15	153
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	6,73	13,36	43,78	306,22	0,05	0,75	0,19	0,42	0,13	0,19	243
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	180	7,51	9,49	12,55	208,03	0,07	4,51	0,26	0,46	0,08	0,08	29
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	150	4,97	3,90	34,03	186,73	0,16	0,00	0,06	3,44	0,08	0,09	13
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	18,32	12,96	17,02	321,05	0,06	0,85	0,00	1,96	0,00	0,08	22
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	7,70	45,11	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	670	32,06	26,90	97,81	856,89	0,30	7,96	0,32	5,86	0,16	0,26	79
Ужин												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,17	3,69	6,92	80,70	0,05	4,25	0,37	2,39	0,00	0,03	17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,02	10,62	3,63	227,95	0,06	0,10	0,29	2,04	2,23	0,40	70
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	6,71	25,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1
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:	430	18,73	14,31	27,26	334,59	0,11	4,36	0,66	4,43	2,23	0,43	88
Всего за день:		57,92	54,57	173,85	1 537,70	0,49	23,07	2,17	11,34	2,52	0,90	427

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	180	5,17	5,64	28,77	187,89	0,08	0,73	0,06	0,46	0,05	0,15	155
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	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2
Итого за прием пищи:	405	5,86	12,89	41,23	294,46	0,08	0,75	0,26	0,68	0,20	0,16	158
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,47	6,96	54,42	380,71	0,08	1,20	0,33	0,90	0,26	0,06	20
Итого за прием пищи:	300	7,47	6,96	112,62	613,51	0,08	17,20	0,33	0,90	0,26	0,06	20
Обед												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	1,93	3,73	18,83	121,40	0,08	4,60	0,20	2,89	0,00	0,05	32
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	15,21	11,70	32,67	343,67	0,13	10,92	0,32	2,51	0,00	0,10	40
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	610	18,14	15,93	83,76	648,68	0,21	21,56	0,52	5,40	0,00	0,15	80
Ужин												
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	16,33	16,50	32,04	448,73	0,03	0,00	0,07	0,17	0,14	0,02	8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	15,94	108,16	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146
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:	450	20,48	20,19	52,98	596,89	0,10	10,73	1,09	0,80	0,14	0,19	171
Всего за день:		51,95	55,97	290,59	2 153,54	0,47	50,24	2,20	7,78	0,60	0,56	430

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	180	4,92	5,62	24,11	164,90	0,08	0,73	0,06	1,06	0,05	0,17	150
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	5,59	12,87	36,52	271,23	0,08	0,75	0,26	1,28	0,20	0,18	153
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	180/10	5,80	7,36	13,39	192,28	0,06	7,85	0,22	1,59	0,00	0,08	48
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,30	4,10	32,09	157,63	0,14	12,00	0,06	0,26	0,08	0,09	14
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	17,93	17,76	11,11	235,64	0,03	0,00	0,01	1,30	0,04	0,03	7
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	650	27,05	29,74	89,34	717,02	0,23	21,85	0,29	3,15	0,12	0,20	76
Ужин												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,58	2,16	5,46	52,77	0,02	1,88	0,20	1,36	0,00	0,02	12
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,79	15,88	75,45	484,52	0,07	0,00	0,12	1,25	0,08	0,08	235
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,23	4,17	17,11	118,83	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	166
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:	450	16,10	22,21	108,02	656,12	0,13	2,71	0,35	2,61	0,08	0,27	415
Всего за день:		49,14	64,82	238,88	1 684,37	0,47	35,31	1,90	7,67	0,40	0,67	661

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	180	4,34	5,59	31,39	182,36	0,05	0,73	0,06	0,15	0,05	0,16	149
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	5,01	12,84	43,80	288,69	0,05	0,75	0,26	0,37	0,20	0,17	152
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	180	10,18	9,76	15,68	235,50	0,11	3,03	0,20	2,96	0,00	0,09	33
КАША "АРТЕК"	150	4,92	3,78	43,73	226,74	0,00	0,00	0,06	0,11	0,08	0,00	5
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	70	17,45	8,26	8,31	217,28	0,01	0,61	0,21	0,07	0,00	0,01	15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	630	33,55	22,30	99,98	863,13	0,12	9,68	0,47	3,14	0,08	0,10	61
Ужин												
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,78	9,36	10,51	217,52	0,05	0,80	0,00	1,57	0,00	0,07	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,85	4,85	11,72	106,70	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,00	3,50	50,00	247,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14
Итого за прием пищи:	500	19,29	20,73	106,92	692,49	0,24	10,74	0,08	1,75	0,05	0,40	263
Всего за день:		57,85	55,87	308,90	2 077,11	0,41	37,17	0,81	5,26	0,33	0,67	478

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	180	5,47	4,62	31,72	188,95	0,09	0,73	0,04	0,50	0,02	0,15	152
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	6,14	11,87	44,13	295,28	0,09	0,75	0,24	0,72	0,17	0,16	155
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	180	3,90	5,89	22,16	173,87	0,05	2,81	0,16	2,34	0,00	0,04	28
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,70	8,93	39,82	304,48	0,15	13,66	0,30	2,38	0,00	0,10	24
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	650	19,62	15,34	94,73	609,82	0,20	18,47	0,46	4,72	0,00	0,14	59
Ужин												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	200	17,15	17,53	41,65	525,23	0,04	0,20	0,04	1,49	0,11	0,12	92
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,23	4,17	15,21	111,55	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	166
Итого за прием пищи:	400	21,38	21,70	56,86	636,78	0,08	1,03	0,07	1,49	0,11	0,29	259
Всего за день:		48,14	49,41	215,72	1 721,88	0,41	28,25	0,80	6,93	0,28	0,64	482

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	180	5,41	5,66	27,51	179,45	0,10	0,73	0,06	1,40	0,05	0,18	151
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	6,08	12,91	39,92	285,78	0,10	0,75	0,26	1,62	0,20	0,19	154
II Завтрак												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	58,20	232,80	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,98	9,64	37,07	319,61	0,05	0,08	0,10	2,43	0,31	0,07	27
Итого за прием пищи:	250	5,98	9,64	95,27	552,41	0,05	16,08	0,10	2,43	0,31	0,07	27
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,33	2,55	20,25	119,52	0,05	3,29	0,22	0,37	0,03	0,03	33
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,69	3,56	5,89	72,92	0,03	2,06	0,30	2,21	0,00	0,02	12
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,53	13,74	12,06	307,91	0,08	29,84	0,40	3,53	0,00	0,14	102
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	670	18,61	20,35	69,66	614,36	0,16	35,79	1,04	6,20	0,03	0,19	158
Ужин												
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12,12	14,55	69,88	495,67	0,08	1,90	0,70	5,03	0,00	0,10	28
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	200	8,00	6,00	50,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	440	20,52	20,55	127,88	745,67	0,08	1,90	0,70	5,03	0,00	0,10	28
Всего за день:		51,19	63,45	332,73	2 198,22	0,39	54,52	2,10	15,28	0,54	0,55	369

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	180	5,41	5,60	28,48	184,30	0,06	0,73	0,06	0,58	0,05	0,16	150
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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	405	7,41	13,43	45,74	317,13	0,06	0,75	0,19	0,72	0,13	0,20	240
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	180	5,82	7,38	12,90	194,01	0,05	7,15	0,23	1,60	0,00	0,08	53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,55	3,30	27,41	133,86	0,12	9,76	0,04	0,19	0,05	0,11	41
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	18,04	20,16	8,23	286,55	0,03	0,95	0,13	0,91	0,04	0,04	32
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,26	93,61	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	660	27,41	31,34	80,80	798,03	0,20	23,90	0,40	2,70	0,09	0,23	134
Ужин												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,02	10,62	3,63	227,95	0,06	0,10	0,29	2,04	2,23	0,40	70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,79	3,64	18,58	118,32	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158
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:	400	22,06	18,71	32,16	409,27	0,11	4,41	0,41	2,04	2,23	0,59	249
Всего за день:		57,28	63,48	163,70	1 564,43	0,40	39,06	2,00	6,09	2,45	1,04	640

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	521,92	583,50	2 474,88	18 399,87	4,36	400,45	21,14	82,77	8,76	7,95	4 859,42	1 618,48	6 344,92	88,10	20 697,15	483,47	1,38	0,19
Среднее значение за период	52,19	58,35	247,49	1 839,99	0,44	40,05	2,11	8,28	0,88	0,80	485,94	161,85	634,49	8,81	2 069,72	48,35	0,14	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
САД	405	165	651	448

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026