

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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	Итого за 2 день:		52,21	45,23	283,22	1794,34	51,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая 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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	3,8	8,5	32,9	224,0	0,8	247
	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	
	Итого за 3 день:		52,3	59,5	255,21	1880,76	26,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая 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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	
	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	
	Итого за 4 день:		59,6	69,6	229,4	1920,4	37,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая 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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	Итого за 6 день:		54,0	62,3	276,11	2003,96	51,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая 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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,7	3,6	10,8	88,1	22,7	354
	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	
	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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	Итого за 9 день:		69,26	93,60	257,32	2318,72	108,73	

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	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	
ПОЛДНИК	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	
УЖИН	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	
	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

