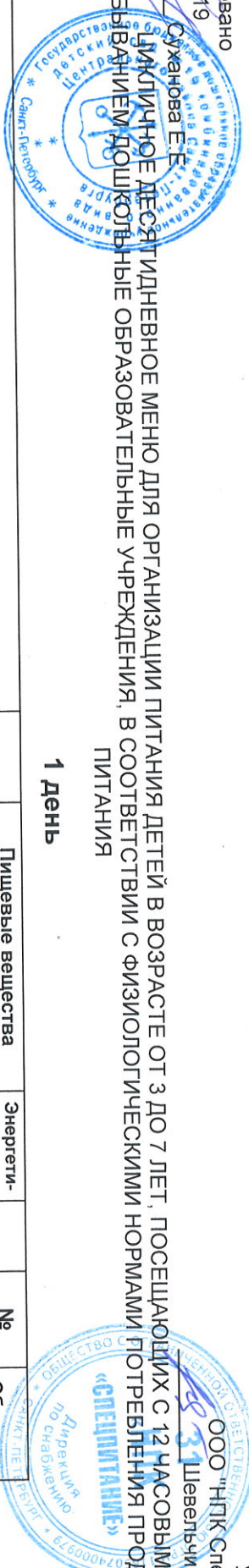


Согласовано
ГБДОУ 19

Суханова Е.Е.

Индивидуальное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.58	397	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.5	3.0	40.5	2.20	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.9	16.3	2.1	199.0	0.17	214	2008
Итого за прием пищи:	370	19.2	26.0	26.8	403.2	2.95		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01,11 ПО 01,06)	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4.5	5.4	9.6	108.8	7.22	95	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.2	8.0	3.0	129.7	0.21	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	2.8	17.0	103.5	7.93	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	23.0	22.5	78.6	613.4	19.56		
Полдник								
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0.1	0.0	8.2	33.6	0.20	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.3	0.9	25.9	130.0	0.10	477	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.6	21.2	26.7	359.2	1.36	311	2008
Итого за прием пищи:	510	22.8	22.5	81.0	622.0	39.62		
Всего за день:		65.8	71.2	204.0	1 713.7	63.57		

Утверждаю
ООО "НПК Спецпитание"
Шевельчинская Ю.С.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.0	8.0	11.7	80.5	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5.5	6.2	27.4	187.6	0.49	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	14.7	93.2	0.56	430	2008
Итого за прием пищи:	405	12.4	16.7	53.8	361.3	1.05		
II Завтрак								
БИОКЕФИР	180	6.1	4.5	9.9	109.8	1.26		2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	1.26		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.0	3.5	1.8	54.7	2.28	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200	5.4	8.1	7.5	128.2	10.58	67	2012
ПЕТРУШКИ	70	16.0	7.3	2.4	156.9	12.20	34	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	130	5.9	4.8	26.8	174.3	0.81	166	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	0.6	0.2	22.0	103.8	72.00	441	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	К/К	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	690	32.4	24.9	83.9	734.4	97.87		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22.3	15.2	28.9	348.1	0.29	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00		2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00		2008
Итого за прием пищи:	465	31.5	24.4	75.8	658.7	14.29		
Всего за день:		82.4	70.5	223.4	1 864.2	114.47		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6.8	6.4	32.4	215.3	0.49	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	8.0	63.6	0.47	432	2008	
Итого за прием пищи:	400	11.1	10.7	56.2	346.9	2.76			
II Завтрак									
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26			
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.11 ПО 01.06)	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	40	2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5.5	4.5	4.0	165.0	4.40	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	11.5	16.4	11.3	238.4	0.47	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	3.9	30.1	174.7	0.00	209	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	11.8	49.0	0.84	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004		
Итого за прием пищи:	690	26.4	28.8	85.7	796.2	20.89			
Полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	14.6	11.6	232.1	18.15	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.2	39.6	1.44	ТК№048		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.7	0.00			
Итого за прием пищи:	355	15.2	14.9	31.5	323.4	19.59			
Всего за день:		57.9	58.9	180.6	1 561.9	44.50			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4.6	6.3	27.7	185.6	0.49	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.58	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11.5	13.4	49.3	349.4	1.07		
II Завтрак								
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.1	3.6	14.7	107.7	3.38	100	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	70	10.6	4.4	5.5	104.1	0.20	251	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2.9	9.4	21.4	182.2	9.81	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	690	21.7	18.4	78.6	568.6	16.39		
Полдник								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17.6	15.4	16.9	276.7	8.55	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.2	39.6	1.44	ТК№048	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.1	3.8	21.6	144.9	0.03	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	405	25.5	19.6	58.4	512.2	10.02		
Всего за день:		59.4	51.5	193.7	1 468.1	65.44		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод лы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.0	8.1	11.6	80.5	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	190	5.8	8.5	25.8	203.0	0.74	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	18.6	108.7	0.56	430	2008
Итого за прием пищи:	405	12.7	18.9	56.0	392.2	1.30		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44		
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.0	9.1	7.2	115.1	4.68	43	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	3.4	12.4	87.1	5.45	77	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70/44	18.6	26.9	4.5	334.4	0.71	312	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	130	2.1	6.0	11.6	108.4	7.97	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	11.8	49.0	0.84	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	734	27.1	46.4	71.0	810.5	19.65		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22.8	15.6	29.4	355.0	0.29	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	434	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	30.1	22.3	73.5	625.9	14.29		
Всего за день:		70.8	87.8	218.0	1 903.7	36.68		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	8.0	63.6	0.47	432	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11.5	18.1	8.9	244.7	0.99	219	2012
Итого за прием пищи:	360	15.7	22.4	32.7	376.3	3.26		
II Завтрак								
БИОКЕФИР	180	6.1	4.5	9.9	109.8	1.26		2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	1.26		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01,11 ПО 01,06)	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6.8	6.7	9.6	125.7	0.61		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.8	3.7	5.3	94.0	0.10	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	3.7	20.6	128.2	10.01	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.3	33.7	0.02	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	690	24.4	20.4	71.9	569.5	14.94		
Полдник								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.1	12.9	30.2	269.8	0.04	210	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.4	2.1	17.3	105.7	0.05	479	2008
Итого за прием пищи:	405	15.1	15.3	75.7	501.5	1.53		
Всего за день:		61.4	62.6	190.2	1 557.1	20.99		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6.7	7.7	32.3	225.9	0.47	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.58	397	2012
Итого за прием пищи:	400	13.6	14.8	54.0	389.6	1.05		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44		
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.11 ПО 01.06)	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4.9	4.0	20.5	138.3	3.07	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13.7	0.8	0.4	63.7	0.35	229	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.2	4.5	34.1	190.0	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	72.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	690	26.9	13.5	109.3	680.3	90.60		
Полдник								
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9.9	11.4	0.6	144.1	0.28	289	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.6	9.3	9.7	133.9	8.31	141	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	21.2	87.8	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	ТК №003	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	15.8	22.0	67.3	533.1	8.59		
Всего за день:		57.1	50.5	248.3	1 678.1	101.68		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ь, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5.5	6.2	27.4	187.6	0.49	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	14.7	93.2	0.56	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9.9	10.8	58.0	348.8	2.85		
II Завтрак								
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00		2008
Итого за прием пищи:	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00		
Обед								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.2	2.6	7.3	57.4	6.55	51	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5.6	6.4	6.1	109.6	7.19	88	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25.7	10.6	22.5	315.1	18.58	294	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	14.8	60.8	1.34	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	690	36.1	20.5	74.1	659.3	33.66		
Полдник								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12.9	19.8	10.9	273.1	4.71	308	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.8	57.4	1.08	TK№042	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	3.7	29.0	165.2	0.00	471	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	405	18.8	23.8	64.3	546.7	5.79		
Всего за день:		65.2	55.5	207.1	1 606.5	53.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6.2	9.0	22.6	195.4	0.46	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	8.0	63.6	0.47	432	2008
Итого за прием пищи:	400	12.3	15.3	37.6	321.0	0.93		
II Завтрак								
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.3	6.4	8.2	110.2	5.52	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9.1	3.8	4.6	89.5	0.64	241	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	130	2.6	2.7	11.3	80.6	8.53	332	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	690	20.0	13.9	61.2	454.9	17.69		
Полдник								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.8	13.1	13.0	221.5	6.55	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.30		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	455	18.4	16.5	48.0	418.6	8.29		
Всего за день:		55.9	50.2	153.9	1 289.9	28.17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
		Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.0	8.1	11.6	80.5	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4.7	7.5	25.6	169.2	0.49	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	18.6	108.7	0.56	430	2008
Итого за прием пищи:	405	11.6	18.0	55.8	358.4	1.05		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.0	3.5	1.8	54.7	2.28	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4.1	4.6	7.6	87.9	3.19	85	2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/25	9.5	10.9	11.8	183.3	1.57	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	3.9	30.1	174.7	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.2	39.6	1.44	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	715	23.0	24.0	83.9	656.7	8.48		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22.7	15.6	29.3	354.5	0.29	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00		2008
ФРУК СЕЗОННЫЙ	110	1.7	0.6	23.1	105.6	11.00		2008
Итого за прием пищи:	465	33.1	24.8	88.6	719.1	14.29		
Всего за день:		68.6	66.9	246.0	1 809.3	25.26		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	644,6	625,7	2065,1	16452,6	554,06
Среднее значение за период	64,5	62,6	206,5	1 645,3	55,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	34,2	50,1		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	395	165	697	434