

«Утверждаю»
Заведующая МКДОУ № 24
Т. Г. Филиппова
2024 г.



Утверждено приказом №134/1 от 09.01.2024г

Десятидневное меню на 2024г. ДОШКОЛЬНИКИ 3-7 лет

Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24
Кировского муниципального района Ленинградской области.

Наименование сборника рецептов:

- «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования
СПб: Речь, 2008г
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией
М.П. Могильного, В.А. Путьельяна, М: ДеЛи принт. 2012г

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 150 КАША МАГНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
	ПЕЧЕНЬЕ 20		ПРЯНИКИ 20		ПЕЧЕНЬЕ 20				ПРЯНИКИ 20
Обед									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 180	СОЛЯНКА СЕОБНАЯ МЯСНАЯ 180
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 50	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 110	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 110
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
Полдник									
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 110/20	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 125	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 120/20	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 110/20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 110/20	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	МАКАРОННИК 150
РАГУ ОВОЩНОЕ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЖЕНКА 150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАНДАРИН 100	МАНДАРИН 100
ГРУША СВЕЖАЯ 100							ГРУША СВЕЖАЯ 100		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,26	5,71	19,68	147,31	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	106,66	13,92	82,69	0,24	162,80	6,78	0,00	0,00	189	2008	
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,58	2,91	16,31	106,53	0,04	0,62	0,02	0,00	0,13	124,25	16,14	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ СБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,04	0,00	0,08	0,01	0,60	0,00	0,85	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	365	10,12	13,62	51,45	369,84	0,11	1,13	0,09	0,14	0,26	237,21	33,96	195,89	0,77	375,71	19,58	0,00	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0,00	0,00	189,00	21,75	141,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	170	6,08	5,94	22,46	168,15	0,08	2,25	0,02	0,00	0,01	194,80	25,75	159,75	1,92	22,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	160	4,14	10,61	12,10	165,32	0,10	5,03	0,16	0,00	0,07	37,97	24,74	69,13	1,27	404,02	7,48	0,03	0,00	145	2008	
БАТОНЕК ИЗ РЫБЫ	70	10,30	6,26	10,46	139,56	0,07	0,11	0,01	0,00	0,06	25,72	35,29	148,64	1,01	265,75	82,50	0,36	0,01	239	2008	
ЛЮФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,02	5,62	18,43	136,81	0,10	8,70	0,03	0,08	0,10	47,46	25,98	80,88	1,02	654,59	8,30	0,03	0,00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,16	15,30	71,76	0,01	48,00	0,10	0,00	0,03	14,76	3,64	1,84	0,32	6,90	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	590	19,85	22,91	69,01	574,64	0,33	61,84	0,30	0,08	0,28	131,31	95,35	326,69	4,82	1 372,06	99,96	0,41	0,01			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДРЕМЛОМ	110/20	2,37	4,38	30,58	170,82	0,02	6,92	0,05	0,26	0,05	149,83	23,92	200,29	0,81	164,37	10,84	0,01	0,00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,97	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	3,30	2,77	5,19	0,52	17,66	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
БЫЛАН СВЕЖИЙ	100	1,49	0,50	20,87	95,42	0,04	9,94	0,02	0,00	0,05	7,95	41,75	27,83	0,60	345,91	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	430	4,00	4,88	61,42	306,63	0,06	16,89	0,07	0,26	0,11	161,08	68,44	233,31	1,93	527,94	10,84	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		40,05	47,35	204,34	1 419,26	0,59	82,11	0,48	0,48	0,96	724,40	223,50	915,64	9,44	2 207,71	130,38	0,42	0,01			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				Итого за прием пищи:
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	11,87	15,10	1,82	191,24	0,05	0,17	0,23	1,69	0,33	133,06	13,69	183,83	1,78	151,99	17,24	0,04	0,02	216	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,96	3,08	15,39	104,92	0,03	0,02	0,02	0,00	0,13	127,47	18,81	93,47	0,33	193,87	10,80	0,00	0,00	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,06	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	325	17,81	23,18	32,67	412,16	0,11	0,79	0,29	1,77	0,48	267,63	36,40	297,75	2,42	374,21	28,04	0,04	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
СОК-ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	166,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	166,00	1,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	6,78	9,57	12,58	163,81	0,19	2,92	0,17	0,00	0,06	32,59	27,28	80,45	1,61	364,09	4,25	0,03	0,00	81	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	2,55	0,98	17,45	88,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	32,20	0,00	0,00	0,00	115	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,59	19,62	8,97	246,89	0,19	0,00	0,00	0,00	0,06	9,91	16,06	90,36	1,18	172,99	3,37	0,03	0,00	272	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	3,19	2,58	17,27	106,11	0,09	13,60	0,46	0,03	0,09	60,69	31,62	78,93	1,33	555,68	7,72	0,04	0,00	338	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,69	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	620	23,10	33,01	78,67	705,65	0,55	16,52	0,63	0,03	0,24	114,96	84,76	296,32	5,64	1 160,06	17,02	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	-0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,63	25,97	0,02	0,96	0,00	0,00	0,03	22,08	16,42	23,76	0,43	96,08	2,40	0,02	0,00	41	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	10,06	41,48	0,00	0,56	0,00	0,00	0,01	11,61	4,71	5,84	0,55	23,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	7,97	8,07	47,02	292,51	0,09	0,16	0,04	0,20	0,08	44,95	13,13	62,38	0,73	131,72	4,77	0,01	0,02	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	525	13,14	11,45	76,45	473,60	0,19	62,56	1,04	0,20	0,36	262,64	64,76	253,73	2,01	630,87	9,17	0,08	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	54,70	67,77	200,92	1 647,31	0,85	79,87	1,96	2,00	1,08	654,33	191,12	856,90	11,89	2 327,14	55,53	0,22	0,04			

4 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Завтрак
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,04	5,72	17,62	138,79	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	104,55	13,22	80,20	0,30	158,05	8,96	0,00	0,00	112	2008
КОЖЕНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,59	2,91	16,31	106,53	0,04	0,62	0,02	0,00	0,13	124,25	16,14	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	365	9,90	13,63	49,39	361,32	0,11	1,13	0,09	0,14	0,28	235,10	33,26	193,40	0,83	370,96	19,76	0,00	0,00	13	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	64,75	0,06	2,25	0,02	0,00	0,00	189,00	21,75	141,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,76	4,92	22,58	157,95	0,08	2,25	0,02	0,00	0,00	191,20	23,55	151,75	1,66	14,20	0,00	0,00	0,00	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	2,02	4,33	12,70	102,90	0,05	3,23	0,18	0,00	0,04	30,28	17,37	60,25	0,71	250,62	3,09	0,02	0,00	76	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,00	1,14	7,22	0,02	7,53	0,05	0,00	0,01	4,21	6,02	7,63	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00	2008	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	12,56	11,48	171,79	0,06	1,68	0,19	0,00	0,10	23,96	17,41	109,48	1,02	227,17	4,37	0,08	0,00	302	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	110	3,15	4,45	33,13	185,19	0,03	0,00	0,02	0,08	0,02	7,80	20,88	63,81	0,45	46,96	0,65	0,02	0,01	315	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,16	15,30	71,76	0,01	48,00	0,10	0,00	0,03	14,76	3,64	1,94	0,32	6,90	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	640	20,45	20,74	78,40	600,05	0,22	60,44	0,54	0,06	0,22	86,41	71,12	289,31	4,00	659,74	10,39	0,12	0,01	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5,10	6,70	21,90	186,00	0,12	15,00	0,51	0,00	0,00	49,50	39,00	87,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	158	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	KK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,97	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	3,30	2,77	5,19	0,52	17,66	0,00	0,00	0,00	KK	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	490	8,46	9,86	60,43	366,58	0,21	25,03	0,52	0,00	0,06	76,20	56,17	133,59	5,22	341,26	3,12	0,01	0,00	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
	44,57	49,15	210,80	1 485,90	0,62	68,65	1,17	0,22	0,54	588,91	184,10	748,05	11,71	1 386,15	33,27	0,13	0,01	0,01	2008	

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белок, г	Жиры, г																Углевод, г	мл, г
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,91	6,39	23,67	178,35	0,11	0,51	0,03	0,06	0,15	107,30	57,53	140,25	1,72	241,02	9,62	0,01	0,00	к/к	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,08	15,39	104,92	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,47	18,81	93,47	0,33	193,67	10,80	0,00	0,00	397	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,85	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	375	13,96	17,15	54,52	430,39	0,17	1,19	0,12	0,14	0,33	321,15	83,43	299,67	2,45	471,25	20,42	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180	4,28	5,62	10,85	115,87	0,06	3,46	0,19	0,00	0,05	27,67	16,24	57,21	0,78	202,52	3,98	0,03	0,00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,24	2,01	5,45	45,64	0,02	10,45	0,06	0,00	0,02	26,43	10,26	20,44	0,60	131,64	2,08	0,01	0,00	132	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	10,92	7,97	13,14	168,34	0,07	0,61	0,03	0,05	0,08	51,26	33,73	152,83	0,71	288,87	84,74	0,35	0,01	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,02	5,62	18,43	136,81	0,10	8,70	0,03	0,08	0,10	47,46	25,98	80,58	1,02	654,59	8,30	0,03	0,00	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	670	21,45	21,48	70,27	566,55	0,30	23,22	0,31	0,14	0,27	166,40	91,91	337,56	4,31	1408,72	100,78	0,42	0,01		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	120/20	9,32	8,74	62,33	365,46	0,11	0,41	0,03	0,12	0,13	91,09	19,83	117,53	1,02	227,07	8,41	0,01	0,02	443	2008
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
МАНДАРИН	100	0,77	0,19	7,22	36,56	0,06	36,56	0,01	0,00	0,03	33,67	10,58	16,35	0,10	149,11	0,00	0,14	0,00		
Итого за прием пищи:	390	14,44	12,68	75,55	481,52	0,23	39,02	0,08	0,12	0,42	304,76	51,41	276,38	1,27	595,16	21,91	0,18	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		50,50	51,44	213,47	1 534,36	0,70	62,43	0,51	0,40	1,02	793,41	231,95	922,71	9,65	2 631,15	144,41	0,61	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,15	6,77	21,40	167,73	0,09	0,51	0,03	0,06	0,12	113,43	34,73	130,25	0,82	209,31	9,98	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	106,53	106,53	0,04	0,62	0,02	0,00	0,13	124,25	16,14	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	365	11,01	14,68	53,17	390,26	0,16	1,13	0,09	0,14	0,27	243,98	54,77	243,45	1,35	422,22	20,78	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ОРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,76	10,92	9,48	160,43	0,11	8,35	0,19	0,00	0,07	48,34	25,86	74,06	1,30	388,56	7,37	0,03	0,00	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,73	25,10	22,54	363,61	0,34	11,67	0,01	0,00	0,15	23,92	42,91	162,07	2,27	985,02	11,49	0,08	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫМ ОБОГАЩЕННЫМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	610	18,48	36,28	54,42	623,93	0,50	20,02	0,20	0,00	0,24	77,84	74,47	262,23	4,85	1 414,68	20,54	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	11020	4,04	6,99	50,74	203,70	0,03	0,10	0,06	0,30	0,13	212,07	28,66	246,07	0,79	228,16	12,70	0,01	0,00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,97	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	3,30	2,77	5,19	0,52	17,66	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯЕЛОЧКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	4,58	7,39	50,51	291,09	0,06	10,13	0,07	0,30	0,16	231,37	39,63	262,26	3,51	523,82	14,70	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		34,72	58,48	171,23	1 361,48	0,72	31,28	0,36	0,44	0,67	562,29	174,07	777,04	11,53	2 516,72	57,32	0,14	0,00		

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	13,71	1,98	174,50	0,05	0,16	0,24	1,85	0,34	74,27	12,25	162,14	1,87	157,34	18,80	0,04	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,08	15,39	104,92	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,12	18,73	93,47	0,33	193,84	10,80	0,00	0,00	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10	2,11	2,68	0,00	33,12	0,00	0,06	0,03	0,00	0,03	80,08	3,19	45,50	0,09	8,01	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	335	18,83	24,47	32,83	428,63	0,11	0,84	0,33	1,83	0,52	287,77	38,07	321,56	2,60	387,54	29,60	0,04	0,02		
II Завтрак																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0,00	0,00	189,00	21,75	141,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	6,08	5,94	22,46	168,15	0,08	2,25	0,02	0,00	0,01	194,80	25,75	159,75	1,92	22,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,31	4,28	16,62	130,93	0,06	2,96	0,19	0,06	0,05	28,91	15,19	49,00	0,69	247,66	3,95	0,02	0,01	92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,12	14,37	10,88	229,69	0,07	0,62	0,03	0,00	0,11	32,33	21,06	136,77	1,39	215,27	4,30	0,08	0,00	305	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	5,35	4,60	24,18	159,28	0,14	0,00	0,02	0,06	0,08	14,99	79,38	118,29	2,78	166,61	1,44	0,01	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,35	1,95	1,91	26,75	0,01	0,51	0,07	0,04	0,01	5,24	2,70	5,10	0,11	29,91	0,39	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,40	0,16	15,30	71,76	0,01	48,00	0,10	0,00	0,03	14,76	3,64	1,84	0,32	6,90	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	630	25,62	25,62	83,61	679,60	0,34	52,09	0,41	0,16	0,30	101,63	127,67	337,10	6,49	701,15	11,76	0,11	0,01		
Полдник																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	150	3,36	3,89	17,11	117,93	0,09	12,05	0,47	0,05	0,10	67,45	29,82	78,87	1,15	504,71	8,10	0,03	0,00	332	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	К/К	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	10,06	41,48	0,00	0,56	0,00	0,00	0,01	11,61	4,71	5,84	0,55	29,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,86	0,19	7,71	40,91	0,04	57,08	0,01	0,00	0,03	32,35	12,37	21,88	0,29	187,43	1,90	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	490	7,20	4,84	53,64	293,51	0,19	69,69	0,48	0,05	0,17	118,81	53,30	136,99	2,99	761,31	11,12	0,05	0,00		
Всего за день:																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	К, мг	Мг, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,19	6,14	24,28	173,81	0,09	0,51	0,03	0,06	0,11	109,19	27,74	118,89	0,69	189,26	9,76	0,01	0,00	0,00	189	2008	
КОВЕЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	16,31	106,53	0,04	0,62	0,02	0,00	0,13	124,25	16,14	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	365	11,05	14,05	56,05	396,34	0,16	1,13	0,09	0,14	0,26	239,74	47,78	230,09	1,22	402,17	20,56	0,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,52	12,44	11,40	184,40	0,13	2,96	0,19	0,08	0,07	29,40	20,71	79,39	0,97	300,33	5,61	0,04	0,00	0,00	63	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,60	3,33	0,01	0,00	0,00	33	2012	
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	10,86	5,61	6,67	120,91	0,06	0,18	0,06	0,38	0,12	47,36	29,69	153,12	0,95	294,74	79,38	0,32	0,01	0,01	248	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,02	5,62	16,43	136,81	0,10	8,70	0,03	0,06	0,10	47,46	25,98	80,98	1,02	654,59	8,30	0,03	0,00	0,00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	640	22,08	26,88	62,95	587,52	0,35	13,74	0,28	0,54	0,33	145,62	91,49	358,03	4,64	1 397,56	98,30	0,40	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	5,59	6,33	54,66	297,73	0,06	0,05	0,02	0,21	0,05	150,42	26,18	218,73	1,13	201,43	11,10	0,01	0,01	0,01	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,97	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	3,30	2,77	5,19	0,62	17,66	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К	
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	430	7,23	6,83	85,63	434,12	0,10	10,08	0,05	0,21	0,11	161,72	70,95	251,92	2,25	567,09	11,10	0,01	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Всего за день:																						
		41,01	47,89	217,76	1 473,88	0,61	24,95	0,42	0,89	0,70	556,18	215,42	849,14	9,93	2 522,82	131,26	0,42	0,02	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,97	5,82	22,45	162,63	0,07	0,51	0,03	0,06	0,12	111,09	22,18	117,72	0,88	168,84	8,78	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,08	15,39	104,92	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,12	18,73	93,47	0,33	193,84	10,80	0,00	0,00	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,80	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10	2,11	2,68	0,00	33,12	0,00	0,06	0,03	0,00	0,03	80,08	3,19	45,50	0,09	8,01	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	375	13,02	16,58	53,30	416,87	0,13	1,19	0,12	0,14	0,30	324,59	48,00	277,14	1,61	419,04	19,59	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	4,75	5,56	19,77	149,12	0,10	6,86	0,23	0,05	0,15	115,49	31,38	120,06	0,94	591,14	13,08	0,03	0,00	118	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,00	0,01	6,68	4,19	12,96	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00	2008	2008
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,10	31,44	18,75	414,81	0,25	22,38	0,27	0,00	0,13	63,63	42,75	153,76	2,33	470,81	10,12	0,06	0,00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,16	15,30	71,76	0,01	48,00	0,10	0,00	0,03	14,76	3,04	1,84	0,32	6,90	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	640	19,48	37,45	67,29	701,87	0,42	80,23	0,60	0,05	0,34	226,06	87,66	314,32	5,09	1 151,81	25,78	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,63	25,97	-0,02	0,96	0,00	0,00	0,03	22,08	16,42	23,76	0,43	96,08	2,40	0,02	0,00	41	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
СДОБА СЫРЧОВЕННАЯ	50	8,13	12,94	48,99	344,78	0,09	0,16	0,04	0,20	0,08	46,03	13,39	83,79	0,75	133,58	4,79	0,01	0,02	466	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	10,06	41,48	0,00	0,56	0,00	0,00	0,01	11,61	4,71	5,84	0,55	23,37	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	К/К	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	460	15,72	18,07	83,76	563,02	0,20	6,68	1,10	0,20	0,17	124,32	55,32	223,79	5,53	435,43	9,31	0,04	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
	48,87	72,23	217,48	1 736,66	0,75	88,10	1,82	0,39	0,81	684,07	196,16	824,35	14,05	2 162,28	55,97	0,14	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,11	5,76	23,62	163,40	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	105,44	20,41	97,94	0,28	153,11	9,05	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	16,31	106,53	0,04	0,62	0,02	0,00	0,13	124,25	16,14	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	365	9,97	13,67	55,39	385,93	0,11	1,13	0,09	0,14	0,26	235,99	40,45	211,14	0,81	376,02	19,85	0,01	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО ВПЕЧЕННОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,03	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	5,61	4,76	22,33	155,70	0,06	0,82	0,03	0,00	0,17	162,85	19,44	123,40	0,29	244,15	14,18	0,00	0,00		
Обед																				
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	180	6,06	11,89	6,18	161,16	0,10	3,28	0,19	0,00	0,07	31,28	19,56	74,40	0,84	304,80	4,70	0,04	0,00	90	2008
ШНИЦЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,55	3,80	4,63	95,14	0,07	0,55	0,01	0,04	0,08	35,09	37,37	161,56	1,02	299,61	91,15	0,38	0,01	258	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	2,42	4,32	18,65	123,65	0,11	9,48	0,19	0,00	0,07	21,69	27,91	67,49	1,20	659,45	6,28	0,04	0,00	133	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	44	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,25	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	44	2008
Итого за прием пищи:	590	21,02	20,27	51,86	479,84	0,33	13,31	0,39	0,04	0,24	93,64	90,54	329,55	4,36	1304,96	103,81	0,46	0,01		
Полдник																				
МАКАРОНИК	150	6,45	7,06	41,91	255,90	0,07	0,00	0,03	0,19	0,05	18,66	11,71	59,23	1,25	80,46	1,93	0,01	0,01	209	2012
РЖЕНКА	150	4,22	3,64	6,11	78,57	0,02	0,18	0,02	0,00	0,14	158,10	16,80	110,40	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	44	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,77	0,19	7,22	36,56	0,06	36,56	0,01	0,00	0,03	33,67	10,58	16,35	0,10	149,11	0,00	0,14	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	14,26	11,65	73,70	464,22	0,21	36,74	0,06	0,19	0,25	217,83	45,49	216,38	2,47	494,17	16,55	0,15	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		50,86	50,35	203,28	1485,69	0,71	52,00	0,57	0,37	0,92	710,31	195,92	880,47	7,93	2419,30	154,39	0,62	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	474,94	565,93	2 036,52	15 304,52	7,06	667,53	13,76	8,18	9,09	6 473,83	2 026,71	8 545,29	116,46	22 242,59	863,78	3,15	0,24
Среднее значение за период	47,49	56,59	203,65	1 530,45	0,71	66,75	1,38	0,82	0,91	647,38	202,67	854,53	11,65	2 224,26	86,38	0,32	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	33.3	54.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	361	146	626	461