

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ № 24

Т. Г. Филиппова

2024 г



приказом №134/1 от 09.01.2024г

Десятидневное меню на 2024г ДОШКОЛЬНИКИ 1,5-3 года

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

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ДРУЖБА" 150	КАША МАЛИННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 100	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
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) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 4
СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7				СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 7
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 130
	ПЕЧЕНЬЕ 15		ПРЯНИКИ 15			ПЕЧЕНЬЕ 15			ПРЯНИКИ 15
Обед									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 150	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ 150
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 60	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 60	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 30	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 20	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 80	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 100
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
Полдник									
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100/15	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 125	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 130	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 100/15	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	МАКАРОННИК 130
РАГУ ОВОЩНОЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КЕФИР 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЯЖЕНКА 120
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 95	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МАНДАРИН 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 95	СЛОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	АПЕЛЬСИН 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	АПЕЛЬСИН 95	АПЕЛЬСИН 95	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАНДАРИН 95
ГРУША СВЕЖАЯ 95								ГРУША СВЕЖАЯ 95	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				каша
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,23	5,86	19,93	150,06	0,06	0,51	0,03	0,06	0,11	105,23	21,02	99,48	0,40	168,68	9,26	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,57	11,53	82,28	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	106,20	15,67	77,90	0,28	161,52	9,00	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)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	13	2008	
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	7	1,48	1,89	0,00	23,30	0,00	0,04	0,02	0,00	0,02	56,32	2,24	32,00	0,06	5,63	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	341	11,03	14,49	46,91	364,16	0,12	1,07	0,10	0,12	0,25	273,93	42,83	229,64	1,05	364,03	18,26	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 С РЫБЬИМИ КОНСЕРВАМИ	150	1,21	2,42	9,02	62,89	0,04	2,86	0,11	0,00	0,03	15,18	12,08	36,97	0,49	208,99	2,02	0,02	0,00	87	2012
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8,84	20,26	6,41	243,53	0,17	0,58	0,05	0,39	0,11	19,27	13,15	98,02	1,18	178,81	6,46	0,04	0,00	280	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,75	3,16	23,96	139,42	0,04	0,00	0,01	0,05	0,01	11,74	5,76	28,53	0,66	43,82	0,53	0,01	0,01	204	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,27	1,54	1,46	20,95	0,00	0,38	0,05	0,03	0,01	3,95	2,03	3,88	0,08	22,51	0,29	0,00	0,00	348	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	МК	МК	МК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	МК	МК
Итого за прием пищи:	510	15,39	27,56	66,11	534,67	0,29	3,82	0,22	0,47	0,18	53,87	36,82	184,80	3,21	481,54	10,42	0,07	0,01		
Полдник																				
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,94	6,44	8,05	149,99	0,13	7,79	3,64	0,18	0,89	14,96	13,55	169,14	3,52	204,20	5,83	0,11	0,02	290	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	100	2,10	2,21	12,55	79,42	0,07	10,25	0,46	0,00	0,06	33,20	24,73	51,90	1,06	415,40	4,93	0,03	0,00	351	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,06	29,12	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	6,60	3,44	4,20	0,39	17,08	0,00	0,00	МК	МК	МК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	МК	МК
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
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,28	9,73	44,42	0,02	4,73	0,00	0,00	0,00	17,96	11,34	15,12	1,89	146,48	0,95	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	445	17,36	9,69	56,14	396,14	0,28	23,19	4,10	0,18	1,01	82,12	59,46	270,76	7,86	828,76	12,83	0,15	0,02		
Всего за день:																				
		44,43	51,87	172,29	1 350,87	0,69	26,08	4,42	0,77	1,44	419,02	144,31	694,30	13,94	1 830,33	42,81	0,23	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, 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	
	Белок, г	Жир, г																		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,89	5,07	16,18	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	105,98	13,32	76,86	0,20	157,96	8,78	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,98	2,43	12,32	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	103,55	13,50	77,40	0,19	153,91	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	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)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	334	9,14	12,27	43,95	0,10	1,03	0,08	0,12	0,23	215,71	30,72	177,52	0,70	340,07	17,78	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,45	6,57	0,05	1,95	0,01	0,00	0,00	163,80	18,85	122,85	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	145	5,10	4,92	17,73	0,06	1,95	0,01	0,00	0,01	168,15	21,85	136,35	1,62	16,50	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,82	9,57	10,09	0,09	4,22	0,13	0,00	0,06	30,98	21,18	60,90	1,10	345,21	6,33	0,03	0,00	145	2008	
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	9,04	4,63	9,50	0,06	0,10	0,00	0,00	0,06	24,54	30,93	130,35	0,90	232,54	72,00	0,30	0,01	239	2008	
ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,91	5,14	18,04	0,10	8,56	0,03	0,08	0,10	43,87	25,29	77,85	1,00	641,04	7,95	0,03	0,00	321	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0,33	0,14	11,46	0,01	40,00	0,08	0,00	0,03	11,60	2,88	1,53	0,27	5,66	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	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	к/к	
Итого за прием пищи:	480	17,42	19,66	57,63	0,30	52,88	0,24	0,08	0,27	114,59	64,08	288,03	4,07	1 251,65	87,40	0,36	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/15	2,19	3,99	28,64	0,02	7,24	0,04	0,24	0,04	127,11	20,88	170,96	0,72	145,56	9,26	0,01	0,00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,42	0,47	19,85	0,04	9,45	0,02	0,00	0,05	7,56	39,69	26,46	0,57	328,86	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,71	4,46	55,47	0,06	16,71	0,06	0,24	0,09	137,02	62,55	201,13	1,66	487,03	9,26	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		35,37	41,31	174,78	1 224,75	0,52	72,57	0,39	0,44	0,60	635,47	199,20	803,03	8,05	2 095,25	114,44	0,37	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	10,22	13,01	1,65	165,00	0,04	0,15	0,21	1,54	0,29	102,56	11,73	156,93	1,60	135,94	15,67	0,03	0,02	216	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,57	11,53	82,28	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	106,20	15,67	77,90	0,28	161,52	9,00	0,00	0,00	387	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	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 (ПОРЦИЙ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	284	15,54	19,75	28,63	345,80	0,10	0,67	0,26	1,60	0,41	214,94	31,30	255,09	2,19	325,96	24,67	0,03	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	1,62	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	1,62	156,00	1,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	4,73	5,79	10,61	113,70	0,14	2,46	0,14	0,00	0,05	27,14	21,64	58,53	1,26	286,74	3,11	0,02	0,00	81	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,18	0,84	14,95	76,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,13	3,51	17,55	0,27	27,60	0,00	0,00	0,00	115	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,78	17,81	7,70	222,33	0,18	0,00	0,00	0,00	0,05	8,64	14,36	81,48	1,05	156,99	3,09	0,03	0,00	272	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	2,69	2,30	14,11	88,81	0,07	11,53	0,39	0,03	0,08	50,65	26,00	65,13	1,09	449,52	6,44	0,03	0,00	338	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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	к/к
Итого за прием пищи:	500	18,70	26,92	62,64	568,96	0,45	13,99	0,53	0,03	0,21	95,29	69,31	240,09	4,47	940,26	13,76	0,08	0,00	2008	2008
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	116,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,38	15,58	0,01	0,88	0,57	0,00	0,02	13,25	9,85	14,26	0,26	57,65	1,44	0,01	0,00	41	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,05	29,12	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	8,60	3,44	4,20	0,39	17,08	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,92	7,95	41,20	263,98	-0,08	0,16	0,04	0,20	0,08	43,35	11,69	74,64	0,64	119,55	4,62	0,01	0,02	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН	95	0,81	0,18	7,33	38,89	0,04	54,27	0,01	0,00	0,03	30,75	11,76	20,80	0,27	178,19	1,81	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	11,71	11,29	64,60	418,21	0,17	56,31	0,65	0,20	0,34	245,95	54,24	232,65	1,56	554,97	7,87	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
		46,60	58,09	169,00	1 398,87	0,72	70,97	1,44	1,83	0,96	565,28	160,05	736,93	10,04	1 584,89	47,60	0,18	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	3,83	5,69	15,28	128,36	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	104,19	12,93	78,64	0,26	155,96	8,93	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,98	2,43	12,32	63,69	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	103,55	13,50	77,40	0,19	153,91	9,00	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	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,05	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	334	9,08	12,29	43,05	320,57	0,10	1,03	0,08	0,12	0,23	213,92	30,33	176,30	0,76	337,67	17,93	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
25																				
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,45	6,57	73,45	0,05	1,95	0,01	0,00	0,00	163,80	18,85	122,85	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	15	0,89	0,71	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,35	7,50	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	145	4,86	4,16	17,82	128,35	0,06	1,95	0,01	0,00	0,00	165,45	20,20	130,35	1,42	10,65	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
10																				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,66	3,46	10,63	83,98	0,04	2,71	0,15	0,00	0,03	24,45	14,51	50,01	0,59	209,00	2,47	0,02	0,00	76	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,02	0,01	5,03	0,03	0,00	0,01	2,81	4,02	5,23	0,20	58,29	0,40	0,00	0,00	2008	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	10,87	9,95	3,04	149,34	0,05	1,49	0,17	0,00	0,09	20,98	15,20	94,99	0,89	190,37	3,82	0,07	0,00	302	2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	3,08	4,04	32,34	178,00	0,03	0,00	0,02	0,07	0,02	6,35	20,41	61,97	0,43	45,75	0,63	0,02	0,01	315	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	11,46	54,64	0,01	40,00	0,08	0,00	0,03	11,60	2,88	1,53	0,27	5,66	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,19	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
Итого за прием пищи:	520	17,48	17,81	66,71	511,57	0,18	49,23	0,45	0,07	0,20	69,79	60,82	231,13	3,18	544,27	8,44	0,11	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
40																				
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	130	4,42	7,54	18,98	161,20	0,10	13,00	0,44	0,00	0,00	42,90	33,80	75,40	1,30	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	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	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	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	415	7,72	8,68	54,03	327,33	0,19	22,52	0,45	0,00	0,05	67,85	49,78	119,96	4,76	322,31	3,02	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
25																				
Всего за день:																				
	39,14	42,94	181,61	1 287,82	0,53	74,73	0,99	0,19	0,48	517,01	161,13	657,74	10,12	1 214,90	29,39	0,12	0,01			

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	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,49	6,28	20,79	162,20	0,10	0,51	0,03	0,06	0,14	106,66	51,34	131,02	1,50	227,92	9,51	0,00	0,00	к/к	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,57	11,53	82,28	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	106,20	15,67	77,90	0,28	161,52	9,00	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)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	3	2012
СЫРОПОРЦИЯМИ)	7	1,48	1,89	0,00	23,30	0,00	0,04	0,02	0,00	0,02	56,32	2,24	32,00	0,06	5,63	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	341	12,29	14,91	47,77	376,30	0,16	1,07	0,10	0,12	0,28	275,36	73,15	261,18	2,15	423,27	19,51	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	1,62	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	1,62	156,00	1,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	3,15	4,22	8,26	87,03	0,04	2,49	0,15	0,00	0,04	20,48	12,15	42,12	0,58	203,73	2,90	0,03	0,00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	30	0,73	1,21	3,23	27,19	0,01	6,23	0,03	0,00	0,01	15,82	6,07	12,14	0,36	77,23	1,23	0,00	0,00	132	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	9,69	6,46	10,87	140,66	0,07	0,51	0,02	0,05	0,07	42,39	30,00	135,19	0,62	264,45	76,72	0,32	0,01	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,91	5,14	18,04	130,42	0,10	8,56	0,03	0,06	0,10	42,88	25,23	77,64	1,00	641,01	7,95	0,03	0,00	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	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
Итого за прием пищи:	530	17,80	17,21	55,66	463,18	0,26	17,79	0,23	0,13	0,24	125,30	77,25	264,49	3,36	1 213,83	89,92	0,38	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Полдник																				
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	110/15	8,34	8,04	53,04	318,05	0,10	0,36	0,02	0,11	0,11	62,37	17,24	102,75	0,84	193,13	7,61	0,01	0,02	443	2008
РЕФИР	120	3,48	3,00	4,80	63,60	0,05	-0,84	0,03	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,12	175,20	10,80	0,02	0,00	435	2008
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,10	35,99	0,06	35,99	0,01	0,00	0,03	33,15	10,42	16,10	0,09	148,62	0,00	0,14	0,00		
Итого за прием пищи:	340	12,58	11,23	64,94	417,64	0,21	37,19	0,06	0,11	0,34	259,52	44,46	232,85	1,05	515,15	18,41	0,17	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		43,32	43,48	181,50	1 303,02	0,63	56,05	0,39	0,36	0,86	669,28	200,06	767,62	8,38	2 308,25	128,14	0,55	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	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		Г, мг	Se, мг
Завтрак																		
КАША ОБСЯНАЯ "ТЕРКОУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,55	6,47	17,43	146,79	0,08	0,51	0,03	0,06	0,12	111,07	28,93	115,49	0,64	192,78	9,68	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,98	2,43	12,32	63,69	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	103,55	13,50	77,40	0,19	153,91	9,00	0,00	0,00
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	334	9,80	13,07	45,20	339,00	0,14	1,03	0,08	0,12	0,24	220,80	48,33	213,15	1,14	374,89	18,68	0,01	0,00
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		
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
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	150	3,94	8,87	7,85	130,70	0,09	6,96	0,16	0,00	0,08	39,33	21,46	61,06	1,15	322,03	6,02	0,03	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,79	21,86	15,71	297,40	0,28	8,16	0,01	0,00	0,11	17,97	32,24	128,51	1,75	718,87	8,79	0,06	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	480	15,05	30,71	38,82	485,88	0,41	15,12	0,17	0,00	0,19	61,03	57,50	206,97	3,70	1 068,31	15,93	0,09	0,00
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		
Полдник																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	3,55	6,54	25,57	177,00	0,03	0,08	0,06	0,29	0,11	174,25	24,12	206,43	0,70	189,18	10,80	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	360	4,03	6,92	41,86	249,94	0,06	9,60	0,07	0,29	0,13	191,80	33,70	220,59	3,16	465,89	12,70	0,02	0,00
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		
Всего за день:		29,53	50,83	139,01	1 140,82	0,61	25,75	0,32	0,41	0,56	482,73	142,73	649,81	9,62	2 065,09	48,61	0,12	0,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,81	12,43	1,80	0,05	0,14	0,21	1,68	0,31	67,52	11,14	147,44	1,70	143,09	17,10	0,04	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,57	11,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	105,91	15,61	77,90	0,28	161,50	9,00	0,00	0,00	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	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 (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	7	1,48	1,89	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,02	56,32	2,24	32,00	0,06	5,63	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	291	16,61	21,06	28,78	0,11	0,70	0,28	1,74	0,45	235,93	32,89	277,60	2,35	338,42	26,10	0,04	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
II Завтрак																			
МОЛОКО ИМЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,45	6,57	0,05	1,95	0,01	0,00	0,00	163,80	18,85	122,85	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	145	5,10	4,92	17,73	0,06	1,95	0,01	0,00	0,01	168,15	21,85	136,35	1,62	16,50	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,73	3,34	15,48	0,05	2,47	0,15	0,05	0,04	23,23	12,59	40,24	0,58	200,16	3,18	0,02	0,01	92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,10	12,32	9,31	0,06	0,53	0,02	0,00	0,10	27,68	18,05	117,23	1,19	184,52	3,68	0,07	0,00	305	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	4,86	4,47	21,96	0,13	0,00	0,02	0,06	0,07	13,65	72,10	107,49	2,53	151,38	1,31	0,01	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,27	1,54	1,46	0,00	0,38	0,05	0,03	0,01	3,95	2,03	3,88	0,08	22,51	0,29	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	11,46	0,01	40,00	0,08	0,00	0,03	11,60	2,88	1,53	0,27	5,66	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	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	К/К
Итого за прием пищи:	510	21,61	21,99	68,15	0,29	43,38	0,32	0,14	0,27	83,71	111,45	287,77	5,45	591,43	9,58	0,10	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Полдник																			
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	130	2,93	3,35	15,05	0,08	10,60	0,39	0,05	0,09	58,16	25,99	68,06	1,01	447,23	7,08	0,03	0,00	332	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	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	К/К
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,05	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	8,60	3,44	4,20	0,39	17,08	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	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
АПЕЛЬСИН	95	0,81	0,18	7,33	0,04	54,27	0,01	0,00	0,03	30,75	11,75	20,80	0,27	178,19	1,81	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	6,68	4,29	48,19	0,18	65,29	0,40	0,05	0,15	104,91	47,59	124,36	2,87	888,10	10,01	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:																			
		50,00	52,26	162,85	0,64	111,32	1,01	1,93	0,88	592,70	213,78	826,08	12,09	1 634,45	45,69	0,19	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		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	
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,59	6,00	10,64	0,08	0,51	0,03	0,06	0,11	107,86	23,72	105,60	0,54	177,87	9,51	0,00	0,00	189	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,98	2,43	12,32	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	103,55	13,50	77,40	0,19	153,91	9,00	0,00	0,00	395	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	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 (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	
Итого за прием пищи:	334	9,84	12,60	47,41	0,14	1,03	0,08	0,12	0,23	217,59	41,12	203,26	1,04	359,98	18,51	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	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	
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,50	10,11	8,87	0,11	2,47	0,16	0,07	0,06	23,46	16,80	64,33	0,80	248,05	4,54	0,03	0,00	83	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,41	1,77	2,43	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	9,49	5,64	11,06	0,36	82,08	2,00	0,01	0,00	33	
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60	9,15	4,72	5,70	0,05	0,15	0,05	0,31	0,10	39,87	25,18	129,09	0,71	224,28	67,35	0,27	0,01	248	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,91	5,14	18,04	0,10	8,56	0,03	0,08	0,10	43,87	25,29	77,86	1,00	641,04	7,95	0,03	0,00	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ БОГАТЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	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	
Итого за прием пищи:	510	18,29	21,92	50,30	0,30	12,32	0,24	0,46	0,29	120,52	76,71	289,73	3,67	1 222,86	82,96	0,34	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Полдник																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/15	4,02	6,07	36,51	0,04	0,03	0,02	0,19	0,04	141,25	22,85	199,99	0,68	167,03	10,43	0,01	0,01	219	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,51	0,00	0,00	0,00	К/К	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	0,04	9,50	0,02	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	360	5,55	6,55	63,44	0,08	9,55	0,04	0,19	0,09	151,20	64,73	230,30	1,82	510,24	10,43	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:	34,33	41,20	174,28	1 211,34	0,52	22,90	0,36	0,77	0,61	498,41	167,76	742,39	8,35	2 249,08	113,20	0,35	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,42	5,75	18,26	0,06	0,51	0,03	0,06	0,12	109,31	19,54	106,21	0,69	177,54	9,78	0,00	0,01	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	2,57	11,53	82,28	0,03	0,52	0,02	0,00	105,91	15,61	77,90	0,28	161,50	9,00	0,00	0,00	397	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,03	0,06	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	7	1,48	1,89	0,00	23,30	0,00	0,04	0,02	0,00	56,32	2,24	32,00	0,06	5,63	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	341	11,22	14,38	45,24	357,22	0,12	1,07	0,10	0,12	277,72	41,29	236,37	1,34	372,87	17,78	0,00	0,01			
II Завтрак																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	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	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00			
Обед																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	3,96	4,64	16,47	124,26	0,09	5,71	0,19	0,05	96,24	26,15	100,04	0,78	492,59	10,90	0,02	0,00	118	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	0,01	1,99	0,00	0,00	4,58	2,79	8,36	0,20	28,06	0,60	0,00	0,00	2008	2008	
ГОЛУБЦА ЛЕНИВЫЕ	160	10,15	26,26	15,03	343,65	0,21	17,90	0,21	0,00	67,05	34,96	127,52	1,91	386,33	8,32	0,05	0,00	306	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	11,46	54,64	0,01	40,00	0,08	0,00	11,60	2,88	1,53	0,27	5,66	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	K/K	2008	
Итого за прием пищи:	500	15,92	31,24	51,94	566,33	0,36	65,60	0,48	0,05	183,07	70,48	254,85	3,96	939,84	20,94	0,07	0,00			
Полдник																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,38	15,59	0,01	0,58	0,57	0,00	0,02	13,25	9,85	14,26	0,26	57,65	1,44	0,01	0,00	41	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	7,08	10,87	44,14	302,68	0,08	0,16	0,04	0,20	44,45	11,95	76,01	0,66	121,44	4,64	0,01	0,02	466	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,05	29,12	0,00	0,42	0,00	0,00	8,60	3,44	4,20	0,39	17,08	0,00	0,00	0,00	K/K	K/K	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	K/K	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,28	9,73	44,42	0,02	4,73	0,00	0,00	17,96	11,34	15,12	1,89	146,46	0,95	0,01	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	385	14,36	15,96	73,08	495,59	0,18	5,89	0,71	0,20	109,66	45,38	203,99	5,00	309,85	8,15	0,03	0,02			
Всего за день:																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
1 475,04 6,66 72,56 1,29 0,37 0,70 578,75 162,35 704,31 12,12 1 838 50 48,17 0,10 0,03																				

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Ca, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,72	20,21	148,55	0,04	0,51	0,03	0,06	0,11	104,84	16,86	93,29	0,25	159,67	9,00	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,98	2,43	12,32	83,69	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	103,55	13,50	77,40	0,19	153,91	9,00	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	334	9,13	12,32	47,98	340,76	0,10	1,03	0,08	0,12	0,23	214,57	36,26	190,95	0,75	341,78	18,00	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	130	3,66	3,15	6,05	68,09	0,03	0,68	0,02	0,00	0,14	132,60	14,56	93,60	0,10	189,80	11,70	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	15	0,89	0,71	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,35	7,50	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	145	4,55	3,86	17,30	122,99	0,04	0,68	0,02	0,00	0,14	134,25	15,91	101,10	0,22	200,45	11,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	150	5,12	10,06	5,34	136,11	0,09	2,85	0,16	0,00	0,06	24,65	16,67	62,86	0,80	262,97	3,93	0,03	0,00	149	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,49	3,24	3,94	79,10	0,06	0,46	0,01	0,04	0,06	27,07	30,18	130,39	0,83	242,01	72,97	0,31	0,01	258	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2,17	3,89	16,73	111,05	0,10	8,50	0,18	0,00	0,07	16,60	24,91	60,03	1,06	591,38	5,64	0,03	0,00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	н/к	н/к
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	н/к	н/к
Итого за прием пищи:	480	17,10	17,37	41,27	394,14	0,29	11,81	0,35	0,04	0,21	72,05	75,56	270,69	3,49	1 123,77	83,66	0,37	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
МАКАРОНИКИ	130	4,70	5,99	30,33	194,13	0,05	0,00	0,03	0,16	0,04	14,73	8,94	44,74	0,93	59,42	1,55	0,01	0,01	209	2012
РЯЖЕНКА	120	3,38	2,91	4,89	62,86	0,02	0,14	0,02	0,00	0,11	126,48	13,44	88,32	0,10	175,20	10,80	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	н/к	н/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,59	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	95	0,76	0,19	7,10	35,99	0,06	35,99	0,01	0,00	0,03	33,15	10,42	16,10	0,09	146,82	0,00	0,14	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	11,66	9,85	61,08	386,17	0,19	36,13	0,06	0,16	0,21	181,76	39,20	179,56	2,12	427,04	13,47	0,15	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		42,44	43,40	167,63	1 244,06	0,62	49,65	0,51	0,32	0,79	602,63	196,93	742,29	6,59	2 093,04	126,83	0,63	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	407,31	487,09	1 706,34	12 976,08	6,14	584,58	11,12	7,39	7,88	5 562,28	1 738,30	7 344,50	99,49	19 313,84	744,88	2,74	0,22
Среднее значение за период	40,73	48,71	170,63	1 297,61	0,61	58,46	1,11	0,74	0,79	556,23	173,83	734,45	9,95	1 931,38	74,49	0,27	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	33,8	53,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	327	136	502	392