ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| • - Прием пищи, наимен.блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 7,5 | 6,1 | 30,6 | 235,5 | о,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 120,1 | 39,9 | 122,2 | 1,1 | к/к | к/к |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 10 | 2,2 | 34,7 | 0,5 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 2 | 3,7 | 0,4 | к/к | к/к |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0.3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 370 | 12,4 | 9,2 | 25,8 | 383,90 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 138,3 | 48,0 | 180,1 | 2,3 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 | 0 | 7 | 0 | 0,4 | 11,2 | 5.6 | 7.7 | 1.5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 | 0 | 7 | 0 | 0,4 | 11,2 | 5,6 | 7,7 | 1,5 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,4 | 36 | 0 | 3,8 | 0 | 0,8 | 8,4 | 9,3 | 23,2 | 0,5 |  | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 4,7 | 5,0 | 7,6 | 97,4 | 0 | 5,0 | 0,1 | 0,1 | 33,7 | 17,5 | 57,4 | 1,0 | 76 | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 10 | 5,5 | 5,5 | 115 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 15,8 | 9 | 71,6 | 0,8 | 254 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | 2,2 | 2,1 | 23 | 122,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,0 | 16,1 | 48,9 | 0,4 | 315 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,2 | 1,8 | 2,1 | 25,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 580 | 21,2 | 15,3 | 80,4 | 543,34 | 0,3 | 15,7 | 0,1 | 1,8 | 97,4 | 62,7 | 237,0 | 4,3 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 80/10 | 9,9 | 7,02 | 12,8 | 158,6 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 69,4 | 11,6 | 95,2 | 0,6 | 237 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 4,8 | 3,12 | 32,4 | 178,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 | к/к | к/к |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0.3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 240 | 13 | 9,52 | 25,10 | 243,3 | 0 | 0,8 | 0 | 0,1 | 168,3 | 30,2 | 173,2 | 1,1 |  | |
| Всего за день: | | 46,8 | 34,42 | 140,7 | 1215,14 | 0,4 | 24,1 | 0,2 | 3,8 | 415,2 | 146,5 | 598,0 | 9,2 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150/5 | 4,7 | 7,1 | 19,8 | 163,1 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,8 | 93,1 | 35,1 | 122,1 | 0,9 | 189 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 14 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,4 | 71,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,0 | 11,9 | 60,4 | 0.2 | 395 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 345 | 12,8 | 14,2 | 46,6 | 367,6 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,8 | 312,8 | 56,2 | 277,0 | 1,6 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | 0,4 | 2,2 | 1,8 | 37,5 | 0 | 3,8 | 0 | 0,8 | 8,4 | 9,3 | 23,2 | 0,5 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,7 | 3,2 | 19,3 | 123,9 | 0,1 | 2,7 | 0.1 | 1,2 | 26,5 | 21,6 | 56,7 | 1,4 | 99 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 0,08 | 0 | 0,04 | 2,2 | 25 | 16 | 88 | 0,8 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 |  | 12,9 | 51 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 530 | 17,8 | 17,25 | 66,48 | 490,90 | 0,38 | 8,3 | 0,34 | 6,2 | 90,6 | 67,0 | 234,8 | 6,7 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 3,7 | 1,95 | 33,08 | 164,25 | 0,1 | 0 | 0 | 1,7 | 17,0 | 9,7 | 55,3 | 0,6 | 449 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 82,5 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 160,7 | 17,7 | 113,4 | 0,2 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 8,2 | 5,75 | 40,48 | 246,75 | 0,2 | 0,8 | 0 | 1,7 | 177,7 | 27,4 | 168,7 | 0,8 |  | |
| Всего за день: | | 39,6 | 37,4 | 168,76 | 1169,75 | 0,68 | 52,0 | 0,34 | 8,9 | 604,9 | 159,7 | 696,6 | 9,3 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,7 | 7,9 | 28,9 | 208,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,9 | 111,3 | 16,5 | 94,8 | 0,4 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0.2 | 6,9 | 3,9 | 21,4 | 0,3 |  | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,1 | 0 | 9,9 | 40,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 9,6 | 3,7 | 4,7 | 0,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 345 | 8,2 | 17,1 | 54,3 | 402,50 | 0 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 127,8 | 24,1 | 120,9 | 1,2 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | 0 | 7 | 0 | 0 | 5,6 | 29,4 | 19,6 | 0,4 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | 0 | 7 | 0 | 0 | 5,6 | 29,4 | 19,6 | 0,4 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДОП ГАРНИР-ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 40 | 0,5 | 0,03 | 4,2 | 18 | 0 | 5,2 | 0,2 | 1,3 | 18,0 | 7,3 | 12,8 | 0,7 | 41 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/1 0 | 3,9 | 4,2 | 9,0 | 91,6 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 0 | 28,9 | 18,9 | 57,3 | 1,1 | 90 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 50/60 | 15,63 | 17,29 | 13,36 | 265,47 | 0,10 | 5 | 0,01 | 2,2 | 21 | 36 | 190 | 3 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,0 | 4,0 | 1,9 | 0,1 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0.7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | К/К | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23,03 | 24,79 | 62,86 | 553,47 | 0,30 | 17,8 | 0,31 | 4,2 | 82,3 | 71,9 | 288,1 | 6,1 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 65 | 7,6 | 13,6 | 1,4 | 158,7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1.3 | 50,8 | 8,5 | 114,3 | 1,3 | 215 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 11.4 | 5,6 | 7,4 | 0,7 | 430 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 245 | 10 | 14,5 | 26,5 | 276,40 | 0 | 0,3 | 0,2 | 1,3 | 67,9 | 18,0 | 141,2 | 2,3 |  | |
| Всего за день: | | 42,33 | 56,79 | 158,36 | 1299,57 | 0,30 | 26,4 | 0,61 | 6,6 | 283,6 | 143,4 | 569,8 | 10,0 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 4,2 | 5,1 | 20,6 | 146,6 | о,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 98,5 | 19,3 | 125,0 | 0,5 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 11.4 | 71,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,0 | 11,9 | 60,4 | 0,2 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0.2 | 6,9 | 3,9 | 21,4 | 0,3 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 345 | 12,3 | 12,2 | 47,4 | 351,1 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,1 | 319,2 | 41,1 | 283,2 | 1,3 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 7 | 0 | 0 | 5,6 | 29,4 | 19,6 | 0,4 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 7 | 0 | 0 | 5,6 | 29,4 | 19,6 | 0,4 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 40 | 0,53 | 2,9 | 3,4 | 42,4 | 0,03 | 4 | 0,23 | 2,3 | 10 | 10 | 23 | 0,45 | 30 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 150/15 | 5.1 | 5,3 | 11.3 | 112,1 | 0 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 20,3 | 16,4 | 61,7 | 1,0 | 100 | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 50 | 9,17 | 9,42 | 4 | 148,9 | 0,1 | 6,6 | 3,1 | 3,1 | 5,4 | 8,1 | 130,7 | 2,9 | 290 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,8 | 3,12 | 11,8 | 82,8 | 0,1 | 6,9 | 0 | 0,2 | 28,0 | 19,8 | 58,7 | 0,8 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 150 | 0,1 | 0 | 18,8 | 76,5 | 0 | 4 | 0 | 0 | 11,9 | 3,3 | 3,4 | 0 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 575 | 19,47 | 23,09 | 62,72 | 548,2 | 0,33 | 24,9 | 3,83 | 7,3 | 84,9 | 68,8 | 304,4 | 6,45 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,8 | 3,12 | 32,4 | 178,8 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,32 | 7,29 | 4,37 | 30,56 | 0,35 | 701 | 1996 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,1 | 10,5 | 57 | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7 | 4,92 | 45,6 | 257 | 0,02 | 0,4 | 0,01 | 0,32 | 88,39 | 14,87 | 87,56 | 0,75 |  | |
| Всего за день: | | 39,57 | 40,41 | 170,92 | 1220,80 | 0,45 | 33,2 | 3,84 | 7,72 | 498,09 | 154,17 | 694,76 | 8,90 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 4,6 | 7,0 | 20,2 | 163,0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,3 | 119,4 | 21,9 | 108,0 | 0,4 | 190 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 147,4 | 18,7 | 106,9 | 0,2 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35/10/5 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132 | 0,02 | 8 | 0,03 | 0,4 | 8 | 5 | 14 | 0,3 | 2 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,9 | 13,8 | 54,5 | 232,7 | 0,12 | 9,3 | 0,03 | 0,7 | 274,8 | 45,6 | 228,9 | 0,9 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 95 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32,9 | 0 | 3,5 | 0 | 0,3 | 13,3 | 8,4 | 11,2 | 1,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32,9 | 0 | 3,5 | о" | 0,3 | 13,3 | 8,4 | 11,2 | 1,4 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 40 | 0,35 | 1,3 | 3,35 | 27 | 0 | 3,3 | 0 | 1,4 | 8,4 | 7,3 | 15,6 | 0,5 |  | 2012 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 5,52 | 2,04 | 9,96 | 80 | 0 | 0,2 | 0 | 1,4 | 13,3 | 4,7 | 21,2 | 0,3 | 86 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/30 | 7,8 | 11,6 | 8,6 | 170,07 | 0 | 1,3 | 0 | 1,9 | 13,0 | 11,5 | 66,2 | 1,1 | 284 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,2 | 2,8 | 23,16 | 126,57 | 0.1 | 6.9 | 0 | 0,2 | 23,3 | 19,4 | 56,0 | 0,8 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 | 0 | 9 | 0 | 0,1 | 16,8 | 5,5 | 7,7 | 0,1 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 570 | 14,6 | 19,15 | 77,54 | 533,74 | 0,21 | 29,88 | 0,12 | 4,78 | 105,08 | 59,46 | 187,82 | 4,34 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 3,8 | 4,9 | 21,2 | 84,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,1 |  | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 10 | 2,2 | 34,7 | 0,5 | 213 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0 | 0 | 19,05 | 76,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.8 | 1,5 | 3,2 | 0 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 3,8 | 4,9 | 40,25 | 160,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23,3 | 11,5 | 48,2 | 1,1 |  | |
| Всего за день: | | 27,6 | 38,05 | 179,49 | 1129,27 | 0,33 | 42,68 | 0,15 | 5,78 | 416,48 | 124,96 | 476,12 | 7,74 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 5,0 | 4,3 | 15,8 | 122,7 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 114,9 | 15,0 | 93,7 | 0,3 | 93 | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 14 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 2,2 | 1,4 | 0,2 | 392 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 345 | 11,2 | 9,7 | 43,5 | 308,10 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 260,7 | 27,1 | 192,9 | 1,1 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 40 | 0,53 | 2,9 | 3,4 | 42,4 | 0,03 | 4 | 0,23 | 2,3 | 10 | 10 | 23 | 0,45 | 30 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) | 150/10 | 2,9 | 5 | 11 | 100,8 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 0 | 44,0 | 16,8 | 55,0 | 0,6 | 79 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 7,5 | 10,6 | 7,6 | 157,2 | 0,05 | 8 | 0,07 | 1,8 | 41 | 19 | 82 | 1 | 314 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | 2,2 | 2,1 | 23 | 122,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,0 | 16,1 | 48,9 | 0,4 | 315 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,3 | 24,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 7,9 | 2,4 | 7,5 | 0,1 | 355 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0 | 18,12 | 75,3 | 0 | 3,0 | 0 | 0,3 | 24,8 | 11,5 | 11,1 | 0,8 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,35 | 19,48 | 76,05 | 547,24 | 0,25 | 16,8 | 0,17 | 4,5 | 158,3 | 81,0 | 257,4 | 4,6 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 6,5 | 3,7 | 20,4 | 140,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 34,1 | 8,3 | 62,1 | 0,4 | к/к | к/к |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 82,5 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 160,7 | 17,7 | 113,4 | 0,2 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 6,6 | 3,7 | 30,1 | 179,60 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,1 | 187,1 | 25,1 | 170,1 | 0,6 |  | |
| Всего за день: | | 32,95 | 33,08 | 164,85 | 1099,44 | 0,35 | 60,3 | 0,17 | 4,9 | 629,9 | 142,3 | 636,5 | 6,5 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ее, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,68 | 4,2 | 29,4 | 201,2 | 0,05 | 1,29 | 0,05 | 0,9 | 122,55 | 34,83 | 149,64 | 1,29 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 98,9 | 18,6 | 78,0 | 0,5 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 | 0,03 | 0 | 0,11 | 0,64 | 6.4 | 3,2 | 19,2 | 0,32 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 11,18 | 15,9 | 57,2 | 439,30 | 0,08 | 1,79 | 0,16 | 1,54 | 227,85 | 56,63 | 246,84 | 2,11 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 | 0 | 7 | 0 | 0,4 | 11,2 | 5,6 | 7,7 | 1,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 44,6 | 0 | 7 | 0 | 0,4 | 11,2 | 5,6 | 7,7 | 1,5 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,4 | 36 | 0 | 3,8 | 0 | 0,8 | 8,4 | 9,3 | 23,2 | 0,5 |  | 2012 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 150 | 2,2 | 3,5 | 10,2 | 80,7 | 0 | 0,2 | 0 | 1,4 | 13,3 | 4,7 | 21,2 | 0,3 | 86 | 2012 |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 50 | 8,8 | 9,33 | 0,5 | 120,8 | 0,03 | 0 | 0,01 | 1,6 | 9 | 12 | 103 | 2 | 289 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 3,6 | 2,7 | 25,63 | 149,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 6,2 | 4,9 | 27,1 | 0,6 | 331 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,3 | 24,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 7,9 | 2,4 | 7,5 | 0,1 | 355 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 80,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 27,7 | 15,6 | 19,7 | 0,5 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12.7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,04 | 20,53 | 73,53 | 559,45 | 0,13 | 3,8 | 0,11 | 3,7 | 70,4 | 44,7 | 190,5 | 4,4 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 4,8 | 3,12 | 32,4 | 178,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 | к/к | к/к |
| БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК | 60 | 4,8 | 3,12 | 32,4 | 178,8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 38,9 | 10,2 | 63,4 | 0,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4,8 | 3,12 | 53,6 | 263,4 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,8 | 47,7 | 11,7 | 66,6 | 0,6 |  | |
| Всего за день: | | 35,42 | 39,95 | 193,73 | 1306,75 | 0,31 | 12,79 | 0,27 | 6,44 | 357,15 | 118,63 | 511,64 | 8,61 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 5,5 | 5,2 | 26,2 | 174,6 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 92,9 | 25,3 | 126,3 | 1,3 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3,5 | 0,1 | 0 | 9,9 | 40,7 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 9,6 | 3,7 | 4,7 | 0,5 | к/к | к/к |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 14 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 366 | 11,7 | 10,6 | 54,1 | 361,6 | 0,1 | 1,3 | 0 | 0,1 | 241,2 | 38,9 | 228,8 | 2,4 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 42 | 0 | 0,2 | 23,8 | 9,1 | 16,1 | 0,2 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДОП ГАРНИР-ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 40 | 0,5 | 0,03 | 4,2 | 18 | 0 | 5,2 | 0,2 | 1,3 | 18,0 | 7,3 | 12,8 | 0,7 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 1,3 | 2,2 | 5,3 | 48,9 | 0 | 7,1 | 0,1 | 0 | 28,6 | 12,3 | 27,1 | 0,7 | 84 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 50 | 7,33 | 3,8 | 8,4 | 100 | 0,07 | 1 | 0,01 | 2,0 | 22 | 13 | 84 | 0,5 | 245 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,2 | 1,8 | 2,1 | 25,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,8 | 3,12 | 11,8 | 82,8 | 0,1 | 6,9 | 0 | 0,2 | 28,0 | 19,8 | 58,7 | 0,8 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,7 | 0 | 24,7 | 92,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 565 | 13,46 | 13,41 | 64,64 | 414,1 | 0,29 | 24,1 | 0,13 | 6,15 | 87,5 | 53,1 | 200,7 | 5,7 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 11.4 | 71,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,0 | 11,9 | 60,4 | 0,2 | 395 | 2012 |
| ГРЕНКИ С СЫРОМ | 30 | 4,9 | 6,1 | 31,1 | 199,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 20,9 | 7,7 | 42,5 | 0,5 | 117 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 7,2 | 7,9 | 42,5 | 271,1 | 0,2 | 0,8 | 0 | о,1 | 181,6 | 25,4 | 155,9 | 0,7 |  | |
| Всего за день: | | 33,16 | 32,11 | 176,44 | 1111,3 | 0,59 | 52,8 | 0,13 | 6,45 | 534,8 | 125,1 | 597,3 | 8,9 |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Энергети- ческая ценность, ккал | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп­туры | | Сборник рецептур | |
| Белки, г | | | | Жиры, г | | | Углевод ы, г | | | В1, мг | | С, мг | | А, мг | | Е, мг | | Са, мг | | Мд, мг | | Р, мг | | Fe, мг | |
| Зав третье | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | 150/5 | | 5,7 | | | | 7,9 | | | 28,9 | | | 208,4 | | 0 | | 0,6 | | 0 | | 0,9 | | 134,0 | | 19,2 | | 111,4 | | 0,4 | | 189 | | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 5 | | 0,1 | | | | 0 | | | 9,7 | | | 39,1 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | 0,2 | | 1,2 | | 0 | | 1,9 | | 0 | | 13 | | 2008 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | 40 | | 2,5 | | | | 2,2 | | | 0,1 | | | 30,7 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | 0,4 | | 10 | | 2,2 | | 34,7 | | 0,5 | | 213 | | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 150 | | 0,1 | | | | 0 | | | 9,7 | | | 39,1 | | 0 | | 0,4 | | 0 | | 0 | | 82,0 | | 11,9 | | 60,4 | | 0,2 | | 395 | | 2012 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 35 | | 2.6 | | | | 1 | | | 18 | | | 91,7 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,7 | | 4,6 | | 22,8 | | 0,4 | | к/к | | к/к | |
| Итого за прием пищи: | | 345 | | 8,5 | | | | 8,9 | | | 66,3 | | | 378,3 | | 0 | | 1,0 | | 0,1 | | 1,1 | | 223,9 | | 35,7 | | 196,5 | | 1,0 | |  | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | | 95 | | 1,1 | | | | 0,4 | | | 14,7 | | | 67,2 | | 0 | | 7 | | 0 | | 0 | | 5,6 | | 29,4 | | 19,6 | | 0,4 | |  | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | | 95 | | 1,1 | | | | 0,4 | | | 14,7 | | | 67,2 | | 0 | | 7 | | 0 | | 0 | | 5,6 | | 29,4 | | 19,6 | | 0,4 | |  | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | | | 40 | | 0,35 | | | | 1,3 | | | 3,35 | | 27 | | 0 | | 3,3 | | 0 | | 1,4 | | 8,4 | | 7,3 | | 15,6 | | 0,5 | |  | | 2012 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | | | | | 4,7 | 5,0 | | | 7,6 | | | 97,4 | | 0 | | 5,0 | | 0,1 | | 0,1 | | 33,7 | | 17,5 | | 57,4 | | 1,0 | | 76 | | 2008 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 80 | | 10,4 | | | | 5,9 | | | 3,7 | | | 176,4 | | 0,1 | | 0.7 | | 0,1 | | 0,4 | | 30,7 | | 16,1 | | 145,1 | | 1,4 | | 319 | | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 110 | | 2,2 | | | | 2,8 | | | 23,16 | | | 126,57 | | 0.1 | | 6.9 | | 0 | | 0,2 | | 23,3 | | 19,4 | | 56,0 | | 0,8 | | 321 | | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 150 | | 0,1 | | | | 0,07 | | | 12,19 | | | 51 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6.1 | | 1,4 | | 0 | | 0 | | к/к | | к/к | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 30 | | 2 | | | | 0,3 | | | 12,7 | | | 61,2 | | 0,1 | | 0 | | 0 | | 0,7 | | 5,4 | | 5,7 | | 26,1 | | 1.2 | | к/к | | к/к | |
| Итого за прием пищи: | | 570 | | 19,93 | | | | 16,97 | | | 62,75 | | | 554,97 | | 0,4 | | 14,0 | | 0,3 | | 2,8 | | 92,7 | | 64,4 | | 279,9 | | 4,4 | |  | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | | 50/10 | | 9,25 | | | | 6,75 | | | 5,8 | | | 121 | | 0,03 | | 0 | | 0,05 | | 1,3 | | 79 | | 11,5 | | 111,5 | | 0,4 | | 219 | | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 35 | | 2.6 | | | | 1 | | | 18 | | | 91,7 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,7 | | 4,6 | | 22,8 | | 0,4 | | к/к | | к/к | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 150 | | 0,1 | | | | 0 | | | 9,7 | | | 39,1 | | 0 | | 0,4 | | 0 | | 0 | | 82,0 | | 11,9 | | 60,4 | | 0,2 | | 395 | | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | | 210 | | 9,35 | | | | 6,75 | | | 18,96 | | | 160,1 | | 0,03 | | 0 | | 0,05 | | 1,3 | | 81,5 | | 13,5 | | 115,2 | | 0,8 | |  | | | |
| Всего за день: | | | | 38,88 | | | | 33,02 | | | 162,71 | | | 1160,57 | | 0,43 | | 22,0 | | 0,45 | | 5,2 | | 403,7 | | 143,0 | | 611,2 | | 6,6 | |

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Знергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп­туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Ре, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,04 | 7,32 | 28,08 | 199,2 | 0,12 | 1,2 | 0,05 | 0,36 | 76,8 | 33,6 | 121,2 | 2,4 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,7 | 102,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 123,0 | 15,7 | 89,0 | 0,2 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0.2 | 6,9 | 3,9 | 21,4 | 0,3 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 13,34 | 13,22 | 59,28 | 411,4 | 0,12 | 1,8 | 0,15 | 0,76 | 216,5 | 56,1 | 267,7 | 3,5 |  | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3,5 | 0 | 0,3 | 13,3 | 8,4 | 11,2 | 1,4 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3,5 | 0 | 0,3 | 13,3 | 8,4 | 11,2 | 1,4 |  | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 40 | 0,4 | 2,2 | 1,8 | 37,5 | 0 | 3,8 | 0 | 0,8 | 8,4 | 9,3 | 23,2 | 0,5 |  | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/15/5 | 4,6 | 6,7 | 4,3 | 98,6 | 0 | 8,0 | 0,1 | 0,1 | 34,3 | 13,9 | 51,2 | 0,9 | 83 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 14,32 | 10,96 | 22,16 | 244,8 | 0,06 | 8,8 | 0,18 | 3,52 | 29,6 | 29,6 | 150,4 | 9,6 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,1 | 0,07 | 12,9 | 51 | 0 | 3,0 | 0 | 0,3 | 24,8 | 11,5 | 11,1 | 0,8 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,62 | 20,28 | 55,14 | 490,4 | 0,18 | 42,8 | 0,33 | 7,02 | 109,1 | 67,7 | 251,3 | 12,9 |  | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 98,9 | 18,6 | 78,0 | 0,5 | 397 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,1 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,9 | 7,4 | 49,5 | 293,2 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 113,4 | 28,6 | 123,0 | 1,6 |  | |
| Всего за день: | | 42,66 | 41,1 | 179,12 | 1259,50 | 0,30 | 48,6 | 0,48 | 8,08 | 452,3 | 160,8 | 653,2 | 19,4 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки, г | Жиры,г | Углевод ы, г | В1. мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 397,1 | 446,8 | 1666,7 | 12272,1 | 4,1 | 374,9 | 6,6 | 63,9 | 4596,1 | 1418,6 | 6045,1 | 95,2 |
| Среднее значение за период | 39,71 | 44,68 | 166,67 | 1227,21 | 0,41 | 37,49 | 0,66 | 6,39 | 459,61 | 141,86 | 604,51 | 9,52 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,94 | 32,76 | 54,30 |  | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
| Ясли 10 часов | 367 | 70 | 552 | 214 |

11