

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №101» (МБДОУ «Детский сад №101»)

672042, Забайкальский край, город Чита, 4-й микрорайон, дом 36А

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад 101» Пашура Н.А.

Приказ № 55 от 21.10.2023

10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ

(ОСЕНЬ – ЗИМА)

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.8	8.1	7.3	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.4	11.6	30.6	268.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ	40	0.4	1.5	9.3	52.3	6.16	12.00	0.00	0.36	5	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.0	3.0	8.4	83.6	6.00	20.40	12.00	0.54	94	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	7.6	7.3	5.4	117.7	0.00	12.00	10.00	1.00	282	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.6	24.9	151.8	0.00	2.19	13.87	0.44	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.9	16.5	67.5	489.1	12.54	67.59	35.87	3.47		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	5.1	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	7.9	3.4	2.4	71.8	0.00	8.40	2.40	0.36	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	0.9	6.3	22.0	148.3	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	11.1	10.1	52.9	346.9	0.00	13.40	6.40	1.36		
Всего за день:		41.6	44.7	201.5	1 387.9	16.54	100.79	50.27	8.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130	5.2	7.1	17.4	104.3	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	3.0	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	9.3	10.3	51.9	283.0	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	0.7	2.0	10.6	63.2	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	150	4.0	3.6	12.8	99.6	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	8.2	5.5	2.4	91.9	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.4	17.3	66.0	482.8	0.90	9.47	3.33	0.08		
Полдник											
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	0.8	2.9	13.9	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	590	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	240	5.8	7.4	22.0	192.5	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	1.1	3.1	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6.1	5.6	6.5	100.8	0.60	36.50	18.40	1.30	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	110	2.2	6.3	15.2	98.7	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.5	13.5	53.4	355.0	19.62	110.30	41.30	3.21		
Всего за день:		43.6	49.1	214.3	1 384.3	21.78	541.16	99.72	4.33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	4.2	7.8	17.9	158.6	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	7.9	9.8	38.4	273.4	0.60	119.80	20.20	1.40		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	1.6	3.1	28.5	1.11	12.21	8.49	0.53	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2.6	5.2	8.4	108.3	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	8.2	6.2	2.0	96.6	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.0	3.5	22.9	131.1	0.00	8.03	5.11	0.58	331	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.4	16.9	63.6	487.3	5.55	43.19	21.70	1.52		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	0.8	1.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	6.2	8.0	28.3	184.2	16.32	24.48	47.60	2.72	299	2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.7	44.6	0.60	10.19	4.33	0.54	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.1	13.0	56.3	365.3	16.92	34.67	51.93	3.26		
Всего за день:		41.9	45.4	199.7	1 403.0	24.01	383.48	115.81	6.47		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	23.2	149.5	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	6.7	7.4	107.9	0.00	135.00	7.00	0.30	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	4.6	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	365	7.4	11.8	35.2	277.4	0.00	135.00	7.00	0.30		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.0	9.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2.7	2.9	9.0	97.3	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6.7	9.4	5.5	133.4	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	2.6	1.8	21.1	111.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.8	16.2	64.4	483.0	32.09	120.70	49.17	3.11		
Полдник											
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	1.8	2.2	31.6	119.0	0.00	0.00	0.00	0.00	559	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	240	6.0	6.7	38.8	205.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.5	1.6	2.4	26.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ)	60	6.9	5.8	0.3	81.0	0.00	16.96	0.00	0.50	494	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	110	3.1	6.1	18.0	139.3	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2012
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	150	0.1	0.0	7.5	32.5	1.20	8.81	4.07	0.11	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.5	13.9	45.2	358.0	1.20	25.77	4.07	0.61		
Всего за день:		40.4	48.8	198.4	1 394.9	36.29	291.97	66.24	6.12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130	7.8	8.4	14.3	117.8	0.52	259.53	0.00	0.87	319	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	11.6	12.0	48.3	301.4	0.52	259.53	0.00	0.87		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.1	1.5	26.5	6.68	7.40	6.47	0.38	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.1	4.5	12.2	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	7.1	7.1	4.9	111.9	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.1	5.1	28.6	164.8	0.00	13.60	100.30	3.40	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	560	14.0	18.9	68.9	499.8	7.58	30.46	110.10	3.86		
Полдник											
ВАФЛИ	20	1.6	1.7	15.5	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.2	23.6	210.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.6	1.3	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОННИК С МЯСОМ	170	7.6	9.7	21.8	204.9	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.0	10.8	51.7	345.5	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		43.7	48.3	207.9	1 427.7	14.85	531.37	146.39	7.48		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.7	4.4	14.3	142.3	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	380	7.6	7.0	38.1	272.5	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	2.0	4.2	37.0	1.49	10.44	6.06	0.54	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2.9	4.4	11.9	99.4	5.93	19.76	19.91	0.95	77	2012
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	50	7.5	8.6	8.5	141.4	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.2	3.5	17.4	109.7	8.80	15.06	23.56	1.01	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	14.3	18.7	66.5	492.4	17.22	80.09	72.67	4.80		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	40	1.8	2.4	16.2	123.8	3.02	14.47	5.43	0.60	406/461	2007
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	220	6.9	6.8	24.6	218.1	3.96	198.07	25.59	0.74		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.3	1.0	5.0	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	7.5	9.0	16.4	176.6	20.21	43.30	33.68	1.92	308	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	12.2	12.3	48.2	352.3	20.81	163.10	53.88	3.32		
Всего за день:		42.5	45.2	198.3	1 406.3	42.70	548.54	165.82	9.94		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	5.1	7.2	28.7	200.0	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	6.4	7.3	45.8	274.5	0.00	5.00	4.00	1.00		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.0	10.5	61.2	9.00	21.00	13.00	0.70	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	3.4	8.1	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	8.7	6.9	1.4	107.6	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2.2	6.3	15.2	119.2	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	87.6	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.5	18.7	67.3	497.6	30.52	97.78	39.98	4.67		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	5.4	3.1	4.2	52.8	0.00	30.00	19.20	0.96	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.4	14.1	48.7	357.8	0.38	73.00	24.20	3.09		
Всего за день:		41.0	46.9	207.5	1 416.5	35.34	204.53	76.28	9.59		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	5.1	7.2	17.3	145.7	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	7.7	10.7	40.6	280.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0.3	2.1	2.0	28.8	6.80	6.06	5.96	0.46	26	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	150/10	4.2	3.7	20.5	117.1	34.70	76.00	0.00	3.70	149	2013
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	7.1	6.7	4.8	107.9	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1.7	4.4	17.2	115.2	0.71	83.78	19.17	0.71	184	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	72.9	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.3	17.2	72.3	490.4	45.21	187.14	50.33	9.37		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	1.7	3.4	14.8	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	240	6.7	7.9	22.9	211.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	1.0	3.6	25.4	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	170	6.1	7.5	4.6	84.8	0.00	0.00	0.00	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.2	10.8	57.9	349.6	21.21	76.72	25.09	1.62		
Всего за день:		42.5	47.0	208.3	1 400.2	67.68	479.86	100.62	10.99		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.2	3.1	20.6	132.4	0.97	106.26	34.78	1.93	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	6.7	7.4	98.7	0.00	135.00	7.00	0.30	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	365	10.2	11.7	37.8	297.4	1.57	361.06	61.98	3.63		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	2.0	9.1	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	4.8	9.7	109.5	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	6.2	4.2	6.2	87.4	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.3	6.2	14.3	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	12.8	17.4	63.7	480.0	8.24	41.37	3.00	1.67		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	1.2	2.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	6.3	6.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	0.4	1.0	5.1	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6.3	6.7	4.2	91.5	0.00	23.98	16.35	2.18	298	2008
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	110	3.1	5.1	19.3	98.3	0.00	0.00	0.00	0.00	144	2012
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.7	44.6	0.60	10.19	4.33	0.54	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.8	13.3	56.3	344.6	0.60	34.17	20.68	2.72		
Всего за день:		42.5	49.1	199.1	1 401.8	15.34	636.78	114.82	10.31		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	7.4	8.1	7.4	138.7	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	3.0	13.1	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.3	11.2	31.2	273.4	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	2.1	3.1	33.0	1.11	12.21	8.49	0.53	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.6	3.4	12.3	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.5	7.0	9.5	124.7	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.3	3.8	23.5	141.1	0.00	17.00	14.45	0.85	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	16.0	16.4	67.8	490.5	1.49	50.21	22.94	2.51		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	114.2	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	5.2	7.5	28.0	200.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.1	6.1	26.9	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5.8	6.5	6.6	110.2	1.34	17.48	12.05	1.18	274	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2.7	4.1	24.1	109.3	0.00	0.00	0.00	0.00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.4	17.9	0.03	10.48	4.39	0.52	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	10.9	11.1	58.1	343.5	1.37	27.96	16.44	1.70		
Всего за день:		42.5	46.4	202.5	1 379.3	4.86	157.67	55.38	6.31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	422,2	471,0	2037,5	14001,9	279.39	3 876.16	991.35	79.59
Среднее значение за период	42.2	47.1	203.8	1 400.2	27.94	387.62	99.13	7.96
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года	356	120	530	220	409