



СЕЗОННОСТЬ: ЛЕТО 2025



Е.Н. Трунова

ТИП ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОП. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ТРУНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины												Минеральные вещества									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	Cl, мг								
Завтрак																											
БЛАНДА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	0.05	19.92	4.35	89.55	0.91	58.35	8.05	0.02	0.01	213			2012			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.5	3.9	10.5	86.5	0.03	22.99	0.05	1.74	0.00	0.00	0.05	57.07	19.85	39.97	1.22	250.69	4.08	0.01	0.00	336			2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.04	4.60	6.80	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0.1	0.1	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.24	2.69	5.36	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	430			2008			
СЫР (ПОПЫЛИМЫЙ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00				2012			
Итого за прием пищи:	338	11.4	11.9	30.8	272.7	0.08	23.02	0.17	2.97	0.00	0.23	189.73	36.28	171.68	3.27	341.64	12.13	0.03	0.01								
II Завтрак																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442			2008			
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
СУПЦА СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.00	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	0.00				2008			
СУПЦА КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧОЙ РИСОВОЙ	150	1.2	1.7	10.1	60.8	0.06	3.96	0.12	0.74	0.00	0.00	13.25	14.49	33.67	0.54	261.44	2.77	0.02	0.00	80				2012			
ТЕФЕЛИ (21 ВАРЯНТ)	50/30	7.4	13.4	8.4	183.6	0.03	0.94	0.00	2.56	0.00	0.04	8.54	12.58	70.37	1.01	153.39	2.83	0.02	0.00	284				2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/3	2.7	3.1	17.0	106.7	0.03	0.00	0.00	0.02	0.60	0.05	0.01	13.28	4.37	21.37	0.51	31.35	0.37	0.01	0.01	205			2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	49.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00				2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.80	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00				2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.75	12.00	17.25	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402				2006			
Итого за прием пищи:	563	14.8	18.6	78.5	541.8	0.21	7.99	0.24	5.14	0.05	0.12	66.00	58.03	189.42	4.09	543.34	7.99	0.06	0.01								
Полдник																											
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	4.1	29.8	170.7	0.04	0.02	0.01	0.88	0.07	0.03	13.09	5.67	34.83	0.37	52.36	1.46	0.01	0.01	474				2012			
КАКЕО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	10.9	76.7	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	98.31	17.37	76.05	0.41	169.94	8.25	0.00	0.00	397				2012			
Итого за прием пищи:	200	6.7	6.6	40.7	248.4	0.07	0.50	0.02	0.88	0.07	0.13	111.40	23.04	110.88	0.78	212.30	9.71	0.01	0.01								
Всего за день:		33.4	36.8	159.9	1106.9	0.37	33.41	0.43	9.09	1.01	0.48	344.13	121.35	478.89	9.54	1097.28	29.83	0.10	0.03								

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг					
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ВАРЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	3,2	4,1	22,2	139,2	0,03	0,32	0,02	0,16	0,05	0,07	68,26	17,18	74,80	0,27	113,02	5,89	0,01	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,8	4,8	12,0	88,4	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	5,03	3,03	16,10	0,24	22,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,0	0,0	10,0	41,7	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,28	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	355	5,1	8,9	44,2	279,3	0,06	1,45	0,06	0,27	0,13	0,08	85,72	23,80	94,51	0,80	154,91	5,89	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	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:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ПОМОЙДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	0,01	4,23	6,04	7,85	0,30	67,59	0,60	0,00	0,00	0,00	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	3,0	7,4	61,8	0,02	4,94	0,16	1,37	0,00	0,03	25,07	15,23	28,63	0,72	215,54	3,20	0,01	0,00	57	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110/3	2,2	3,5	17,4	110,5	0,10	8,80	0,02	0,20	0,06	0,07	10,30	22,77	58,01	1,00	625,39	5,50	0,03	0,00	318	2012		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛОНЖИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,8	2,8	5,0	72,1	0,04	0,22	0,02	0,40	0,04	0,04	22,95	12,55	85,40	0,26	154,22	51,75	0,00	0,00	255	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	49,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО)	150	0,1	0,1	16,7	69,3	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	8,76	2,79	2,23	0,45	63,39	0,45	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	533	13,3	9,8	66,1	408,1	0,26	22,41	0,25	3,06	0,10	0,18	79,51	69,78	216,32	3,93	1 199,12	62,62	0,04	0,00	
Полдник																				
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ	80/30	12,5	12,5	31,8	282,4	0,05	0,29	0,05	2,35	0,16	0,23	166,24	21,94	170,94	0,50	210,72	5,21	0,03	0,02	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0,1	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,68	5,36	0,66	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	288	12,6	12,6	41,8	332,6	0,05	0,29	0,05	2,35	0,16	0,23	169,58	24,62	176,30	1,16	210,72	5,21	0,03	0,02	
Всего за день:	31,4	31,7	161,9	1 067,0	0,40	34,15	0,37	6,31	0,39	0,51	350,81	126,20	498,13	8,09	1 842,75	75,72	0,09	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г																
					В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3	5,5	5,8	25,0	174/3	0,13	0,31	0,02	1,09	0,05	0,10	84,31	40,57	144,61	1,22	204,41	6,97	0,02	0,00	194	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	69,8	0,02	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	4,40	2,60	13,95	0,21	19,15	0,00	0,00	0,00	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/90	2,5	2,2	11,0	74,2	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	83,59	10,47	64,84	0,07	131,95	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:		9,5	12,7	46,3	338,3	0,17	0,78	0,07	1,20	0,13	0,20	182,30	53,64	223,40	1,50	355,41	14,97	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОС ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОУРЕЛ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,7	3,2	12,1	83,7	0,05	3,95	0,11	1,48	0,00	0,00	13,90	13,80	34,05	0,62	284,62	2,19	0,02	0,00	82	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ СВИНОЙ ИЛИ КРОЛИКА	50	8,2	8,6	8,2	141,9	0,04	0,33	0,04	0,11	0,03	0,07	22,78	13,10	85,69	0,98	116,94	3,40	0,04	0,01	305	2012
ПОРЕ ПОРХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/3	12,2	2,6	25,3	176,5	0,33	0,00	0,01	5,02	0,04	0,07	43,99	43,24	111,44	3,44	399,50	2,78	0,01	0,00	199	2005
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЛИЛИ ИЮД СВЕЖИХ	150	0,1	0,1	21,1	85,4	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	10,51	2,40	6,16	0,30	43,58	0,30	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	533	25,2	14,9	86,1	579,9	0,50	7,87	0,16	7,56	0,07	0,21	106,14	87,13	264,10	6,64	838,70	11,29	0,08	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	26,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	10,7	68,4	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,00	81,35	10,97	58,13	0,14	115,86	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,2	48,2	251,4	0,06	0,39	0,01	0,00	0,00	0,00	86,85	15,47	83,13	0,54	151,36	6,75	0,00	0,00		
Всего за день:		40,4	31,9	190,5	1 212,6	0,74	11,04	0,24	8,96	0,20	0,50	392,29	160,24	597,63	10,28	1 445,47	33,01	0,10	0,01		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	70	3,9	3,7	14,6	107,6	0,03	0,02	0,02	0,51	0,03	0,02	56,20	5,04	45,02	0,44	32,74	0,32	0,01	0,01	220	2016	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	20/3/5	1,8	3,3	16,4	101,9	0,03	0,02	0,02	0,54	0,06	0,01	5,20	7,41	18,84	0,50	40,70	0,00	0,00	0,00	2	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	8,9	27,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,48	1,48	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	382	2012	
Итого за прием пищи:	255	5,7	7,0	37,9	237,1	0,06	0,05	0,04	1,05	0,09	0,03	69,55	14,61	65,35	1,08	79,06	0,32	0,01	0,01			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	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:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	0,01	4,23	6,04	7,65	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008	
СУП С КРЕПКАМИ	150	1,4	2,2	8,8	60,3	0,04	2,76	0,12	0,74	0,04	0,03	13,69	10,91	27,57	0,46	200,64	2,29	0,01	0,00	77	2012	
КОТЛЕТЫ, БИФШЕК, ШПИКЕЛЫ РУБЕНЫЕ	50	9,4	8,5	7,5	143,9	0,04	0,00	0,00	1,07	0,00	0,06	7,98	15,35	90,64	1,50	175,10	3,24	0,02	0,00	282	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСЫПАЧАТАЯ	110/3	4,7	2,9	27,9	158,8	0,10	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	22,25	100,56	1,71	98,07	0,00	0,00	0,03	0,03	181	2008	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	22,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СЛОЖНОУСОРТОВ	150	0,0	0,0	14,5	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,65	1,42	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	533	18,6	14,0	78,3	514,5	0,27	10,31	0,18	2,83	0,09	0,17	63,01	67,87	260,82	5,17	615,31	7,25	0,03	0,03			
Полдник																						
БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	70	5,7	4,5	40,4	223,6	0,07	0,00	0,01	0,94	0,04	0,04	14,33	9,40	50,99	0,61	94,19	1,19	0,01	0,02	473	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,1	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,68	5,36	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	228	5,8	4,6	50,4	263,8	0,07	0,00	0,01	0,94	0,04	0,04	17,67	12,08	56,35	1,27	94,19	1,19	0,01	0,02			
Всего за день:	30,5	26,0	176,4	1063,4	0,43	20,36	0,24	5,45	0,22	0,26	166,23	102,56	393,52	9,72	1066,56	10,76	0,06	0,06				

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав								Минеральный состав								Не растворимые вещества	Не растворимые вещества	Скорректированный рацион
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	3,0	4,2	15,9	114,1	0,04	0,34	0,02	0,26	0,05	0,07	71,42	15,50	69,86	0,30	115,84	6,32	0,00	0,00	130	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	0,2	15,1	71,0	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	6,90	26,20	0,60	38,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	0,1	0,0	7,0	28,7	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,57	2,18	0,17	11,33	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012			
Итого за прием пищи:	320	5,4	4,4	38,0	213,8	0,09	0,91	0,02	0,85	0,05	0,09	86,69	27,91	97,24	1,07	165,97	6,23	0,00	0,00					
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
ОТРУБЦЕВЫЙ СУП КАРПОВЕЛЬСКИЙ С ГОРОХОМ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00	81	2008			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/10	15,3	16,1	26,2	311,5	0,09	1,79	0,14	0,55	0,09	0,12	18,05	32,12	164,93	1,34	220,85	2,82	0,00	0,00	304	2012			
ХЛЕБ РАЖАН	20	0,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,42	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖАЯ	150	0,1	0,1	21,1	85,4	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	10,51	2,40	6,16	0,30	43,98	0,30	0,00	0,00	378	2012			
Итого за прием пищи:	530	21,8	19,7	77,1	576,8	0,27	8,12	0,35	3,93	0,09	0,20	64,82	68,78	293,34	4,27	645,22	6,74	0,14	0,00					
Полдник																								
ПРЯЖИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	38,50	0,90	0,00	0,00	2008	2008			
КЕФИР	150	4,2	3,6	5,8	77,1	0,04	0,42	0,02	0,11	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,12	218,00	13,30	0,02	0,00	401	2012			
Итого за прием пищи:	200	7,2	6,0	43,3	260,1	0,08	0,42	0,02	0,11	0,00	0,19	158,50	21,30	138,00	0,52	254,50	13,30	0,02	0,00					
Всего за день:		34,9	30,2	168,9	1 093,7	0,45	11,45	0,39	4,99	0,14	0,48	316,97	121,99	506,58	7,26	1 063,59	28,47	0,16	0,00					

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерно-кислая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Li, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106	10,7	14,3	1,9	178,1	0,06	0,16	0,21	3,63	1,77	0,33	71,72	12,03	160,03	1,86	153,67	18,62	0,04	0,02	214	2008	
ГОРШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,00	9,46	27,90	0,32	46,50	0,00	0,00	0,00	МК	МК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,07	4,60	16,80	0,40	26,90	0,00	0,00	0,00	392	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	100/7	0,0	0,0	6,9	27,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,16	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	332	13,7	14,5	22,0		0,12	2,16	0,21	4,62	1,77	0,36	92,47	30,24	206,22	2,72	234,59	18,62	0,04	0,02			
II Завтрак																						
БРЮКЕТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,6		0,03	10,00	0,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,6		0,03	10,00	0,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																						
ПОМОЙДОР СЕБКИИ	30	0,3	0,1	1,1		0,02	7,56	0,05	0,12	0,00	0,00	4,23	6,04	7,85	0,57	67,58	0,60	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160/3	1,1	3,0	5,3		0,03	5,34	0,03	7,36	0,15	1,36	0,00	0,03	24,60	12,77	26,11	0,80	0,00	0,00	67	2012	
РАУТИ ИЗ ПТИЦЫ	50/110	13,2	15,3	16,5		0,13	9,82	0,25	2,83	0,00	0,14	28,72	34,90	145,76	1,80	675,32	7,85	0,10	0,00	309	2008	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5		0,04	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0		0,03	47,4	0,00	0,39	0,00	0,00	0,07	4,60	16,80	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ПАРОВОК ПИКОНИИ:	150	0,2	0,0	19,3		0,01	78,8	0,00	0,08	0,00	0,00	6,00	2,26	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2006	
Итого за прием пищи:	533	17,6	18,7	60,7		0,26	483,7	0,46	5,22	0,00	0,21	71,94	86,38	216,67	3,87	1 007,00	11,99	0,10	0,00			
Полдник																						
ОМЛЕТЫ С ПОМОЙДОМ	50/6	3,9	2,0	23,4		0,06	0,53	0,02	1,51	0,06	0,06	42,50	8,62	55,72	0,73	6,25	0,00	0,00	0,00	444	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	11,3			0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,14	22,97	59,90	0,26	123,08	6,75	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	205	6,2	8,3	34,7		0,08	0,92	0,03	1,51	0,06	0,06	123,74	12,59	115,62	0,99	130,33	6,75	0,00	0,00			
Всего за день:		37,9	41,9	127,2		1 044,7	0,49	47,66	0,70	11,98	1,82	0,67	304,05	127,19	548,51	9,76	1 640,92	39,36	0,16	0,02		

Прем пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда																		Итого за день			
Порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность													№ рецепта	рецепт		
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Со, мг	губл
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	2,9	2,5	11,4	80,4	0,03	0,34	0,01	0,24	0,02	0,07	72,09	9,48	55,30	0,25	108,12	6,01	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,9	27,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	382	2012
БУТЕРБРОДЫ С НАСЛОМ	30/10	2,3	9,1	15,5	155,4	0,03	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	6,30	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	327	5,2	11,6	33,8	261,4	0,06	0,35	0,08	0,46	0,17	0,09	85,14	15,54	78,19	0,71	142,84	6,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРУХОМ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,2	1,7	11,8	71,4	0,06	4,90	0,12	0,16	0,00	0,00	15,00	16,20	52,80	0,66	42,16	0,90	0,00	0,00	98	2008
Птица отварная	110/3	2,1	2,8	17,4	103,9	0,10	8,80	0,02	0,16	0,05	0,07	10,21	22,77	57,98	0,99	62,52	5,50	0,03	0,00	125	2012
ХЛЕБ РУКАНОИ	50	10,8	8,2	0,1	126,9	0,04	0,53	0,02	0,18	0,00	0,08	7,85	10,30	85,98	0,71	142,16	2,41	0,07	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,1	23,8	98,3	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	17,25	12,00	7,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
533	18,6	14,1	72,3	492,9	0,30	17,12	0,17	1,78	0,05	0,19	53,89	73,66	280,67	4,39	862,57	9,93	0,11	0,00			
Полдник																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,0	8,7	49,6	296,3	0,06	0,04	0,01	1,88	0,06	0,03	17,54	7,41	43,83	0,45	68,65	1,88	0,01	0,01	486	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,1	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,68	5,36	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	233	5,1	8,8	59,6	336,5	0,06	0,04	0,01	1,88	0,06	0,03	20,88	10,09	49,19	1,11	68,65	1,88	0,01	0,01		
Всего за день:		29,4	34,6	175,6	1133,8	0,43	19,51	0,26	4,32	0,28	0,31	177,91	105,49	395,05	7,61	1074,06	17,92	0,12	0,01		

8 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖУЙКАЯ																						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	130/3	4.3	4.0	21.5	139.9	0.07	0.27	0.02	0.07	0.05	0.08	67.07	20.10	98.00	1.06	135.78	4.75	0.00	0.02	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С НАСЛОМ	150/5/6	0.0	0.0	8.3	33.5	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	6.19	1.40	0.39	0.02	3.69	0.00	0.00	0.00	383	2012	
Итого за прием пищи:	203/9	11.4	81.8	0.03	0.00	0.02	0.54	0.06	0.01	5.22	6.92	18.21	0.43	30.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012	
322	6.0	7.3	41.2	254.8	0.10	0.56	0.04	0.51	0.11	0.09	78.48	28.42	116.60	1.51	170.11	4.75	0.00	0.02				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ																						
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ																						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.55	0.05	0.12	0.00	0.01	4.23	6.04	7.95	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	110/3	2.6	2.8	27.4	144.8	0.02	0.00	0.01	0.24	0.05	0.02	9.92	18.07	52.57	0.37	38.88	0.60	0.02	0.01	181	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150/3	2.2	3.6	10.0	82.7	0.05	3.35	0.16	1.39	0.00	0.04	29.53	18.69	52.12	0.91	284.08	3.34	0.02	0.00	63	2012	
ХЛЕБ РУКАНОИ	50	4.9	2.6	1.8	50.7	0.03	0.45	0.17	1.39	0.00	0.02	12.31	11.76	64.45	0.25	128.38	42.12	0.01	0.00	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
КАБЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.90	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	536	0.1	0.1	21.1	85.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	2.40	6.16	0.30	43.58	0.30	0.00	0.00		2012	
12.9	9.5	79.9	459.0	0.19	11.95	0.39	4.06	0.05	0.12	74.40	67.36	217.35	3.33	615.50	48.01	0.05	0.01					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ																						
КОСЯВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	80/30	12.5	12.5	31.8	282.4	0.05	0.29	0.05	2.35	0.16	0.23	166.24	21.94	170.94	0.50	210.72	5.21	0.03	0.02	130	2002	
Итого за прием пищи:	150	2.2	1.8	10.7	68.4	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	81.35	10.97	58.13	0.14	115.95	6.75	0.00	0.00	395	2012	
280	14.7	14.3	42.5	350.8	0.07	0.68	0.06	2.35	0.16	0.31	247.59	32.91	229.07	0.64	326.68	11.96	0.03	0.02				
Всего за день:		34.0	31.5	173.4	1121.6	0.39	23.20	0.50	7.65	0.32	0.54	416.47	136.89	574.02	7.68	1390.19	66.72	0.09	0.05			

8

9 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта, туфта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ЗАВТРАК																						
КАША МАНАЛА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	130/3	3,9	4,2	18,8	123,3	0,04	0,34	0,02	0,58	0,05	0,08	73,19	11,09	63,32	0,24	123,07	5,93	0,00	0,00	416	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	16,7	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,0	0,0	6,9	27,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	382	2008	
Итого за прием пищи:	320	6,2	4,4	40,8	228,9	0,09	0,35	0,02	1,17	0,05	0,10	87,24	23,15	90,01	0,88	167,39	5,93	0,00	0,00	2012		

										И Загтат												
СОК ФЕРУСТОВЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,6	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00			
ИКРА СВЕЖАЯ																						
КУЛ КАРПЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		30	1,3	2,4	3,0	39,0	0,01	0,00	0,01	1,11	0,00	0,00	13,50	8,10	16,80	0,54	0,00	0,00	0,00	56	2008	
ФРИКАДЕЛЬСКИЕ ИЗ ПТИЦЫ		150	1,7	1,7	12,1	70,6	0,05	3,95	0,11	0,85	0,00	0,03	13,51	13,74	34,07	0,52	284,77	2,19	0,00	0,00	82	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		50	7,5	5,8	4,8	101,9	0,04	0,30	0,01	0,31	0,00	0,05	7,18	4,00	80,84	0,51	100,25	1,48	0,04	0,00	308	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ		1200g	2,9	2,5	18,5	106,1	0,03	0,00	0,01	0,63	0,04	0,01	14,35	4,76	23,10	0,55	33,96	0,41	0,01	0,01	205	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,50	3,80	17,40	0,80	37,20	1,12	0,00	0,00	208	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,2	0,0	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,50	6,50	16,80	0,40	28,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:		543	16,4	12,7	76,3	485,6	0,21	14,00	0,14	3,81	0,04	0,12	62,78	48,65	172,75	3,52	471,98	5,80	0,07	0,01	435	2008
БУЛОЧКА ВЕСЕННЯЯ																						
ИСОБЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЛЕСА ИЛИ СВЕЖИХ		70	5,7	4,5	40,4	224,6	0,07	0,00	0,01	0,84	0,04	0,04	14,53	9,40	50,99	0,51	94,19	1,19	0,01	0,02	473	2012
Итого за прием пищи:		150	0,01	0,1	21,1	85,4	0,00	0,50	0,00	0,05	0,00	0,00	10,51	2,40	6,16	0,30	43,56	0,30	0,00	0,00	378	2012
Всего за день:			28,9	21,8	189,5	1 066,5	0,38	16,55	0,17	6,11	0,13	0,26	181,85	87,50	326,92	5,81	777,14	13,22	0,08	0,03		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОБСЯНКА ВРЕЗКА	130/3	5,5	5,8	22,5	164,3	0,13	0,31	0,02	1,09	0,05	0,10	84,26	40,57	144,61	1,22	204,33	6,87	0,02	0,00			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	9,1	15,5	15,5	152,4	0,03	0,00	0,07	0,40	0,22	0,15	0,02	6,99	3,90	0,10	0,32	29,10	0,09	0,00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/90	2,5	2,2	11,0	74,2	0,02	0,47	0,01	0,00	0,09	93,59	10,47	64,54	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	413	10,3	17,1	49,0	391,9	0,18	0,78	0,10	1,31	0,20	0,21	164,75	54,94	230,95	1,61	365,28	14,97	0,02	0,00			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
ОУФЕЛ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150/3	1,0	2,5	7,5	56,9	0,02	4,76	0,14	0,19	0,05	0,03	27,52	13,86	27,23	0,59	198,66	3,28	0,01	0,00			
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,1	5,9	7,5	115,7	0,05	0,30	0,02	0,29	0,00	0,06	12,31	14,03	77,54	0,59	116,99	1,50	0,05	0,00			
КОШАТ ПИЩЕВАЯ РАСПЕЧАТА	130	5,7	3,7	32,6	204,0	0,15	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	41,00	115,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,07	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (БЕЛОН)	150	0,1	0,1	71,7	17,4	0,01	1,30	0,00	0,19	0,00	0,01	9,63	3,28	2,97	0,59	84,22	0,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	553	17,9	14,5	84,2	540,7	0,31	9,25	0,19	1,63	0,05	0,14	81,54	86,76	269,50	4,77	465,05	7,40	0,01	0,00			
Полдник																						
ОЛАДЫШ С ПОМИДОМ	50/5	3,7	4,1	28,2	164,7	0,06	0,52	0,01	1,63	0,00	0,00	41,37	9,73	53,26	0,78	16,54	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	160/8	0,1	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	2,86	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	446			
Итого за прием пищи:	213	3,8	4,2	38,2	204,9	0,06	0,52	0,01	1,63	0,00	0,00	44,71	12,41	58,62	1,44	16,54	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		32,4	36,2	181,2	1 164,5	0,58	20,55	0,31	5,20	0,25	0,37	327,00	162,11	599,97	10,02	1 164,97	24,37	0,10	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СЫММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОД ПО ПРИЕМАМ ТИШЦ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
Рспм 10 часов	338	100	539	223