

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1" КАПИЛКА" ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЛЕНИЕ КОМИМУНИКАЦИЯ
ДОУ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5,8	7,1	24	183,2	0,1	0	0	0,8	80,2	8,3	65,4	0,7	206	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0	8,6	34,6	0	0	0	0	3,7	2,6	4,8	0,1	к/к			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	320	6,0	7,1	32,6	217,8	0,1	0	0	0,8	83,9	10,9	70,2	0,8				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8		2008		
Итого за прием пищи:	180	0,8	0,4	17,9	80,6	0	10	0	0,5	19,8	10,4	15,8	3,2				
Обед																	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,7	1,9	25,7	0	1,2	0	1,1	5,5	5,8	16,9	0,2	111	2012		
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	5,18	2,66	11,72	90,3	0,11	3,7	0,1	0,16	18,3	17,9	66,1	1,24	111	2008		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ СВИНИНЫ	50	6,7	17,0	5,0	198,4	0,1	0,3	0	1,3	6,5	10,1	64,5	0,8	282	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,1	4,0	5,9	69,3	0	20,2	0,1	1,8	54,4	18,6	37,5	1,2	132	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,3	29	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		2008		
Итого за прием пищи:	510	16,88	25,66	44,52	473,9	0,31	25,4	0,2	5,06	96,2	59,5	211,1	4,64				
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,5	1,4	149,5	0	0,1	0,2	2,4	53,8	9,0	117,8	1,4	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	260	10,2	13,4	24,8	260,2	0	0,1	0,2	2,4	62,0	14,9	141,0	2,1				
Всего за день:		33,88	46,56	119,82	1032,5	0,41	35,5	0,4	8,76	261,9	95,7	438,1	10,74				



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №1
Светлана Владимировна Михайлова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	11,5	16,0	28,9	305,3	0	0,4	0,1	1,4	171,2	23,2	201,6	0,6	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,2	92,8	0	0,5	0	0	107,2	14,1	76,8	0,2	395	2012		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2,4	0,9	25,3	118,4	0	0,1	0	0	7,8	5,0	20,9	0,5	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	325	16,9	20,0	67,4	516,5	0	1,0	0,1	1,4	286,2	42,3	299,3	1,3				
II Завтрак																	
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0	8	0	0	6,4	33,6	22,4	0,5		2008		
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0	8	0	0	6,4	33,6	22,4	0,5				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	3,4	33,8	0	5,7	0	0,8	13,9	4,6	8,8	0,3		2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	3,2	3,9	8,0	82,7	0	5,5	0,1	0	35,3	16,9	46,9	0,9	76	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	75	11,2	12,9	2,7	171,1	0	0,9	0,3	0,3	18,0	15,5	101,5	1,1	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5	3,4	22,9	141,8	0,2	0	0	2,9	14,3	75,4	112,1	2,6	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	13,5	56,3	0	1,2	0	0,2	4,5	2,2	3	0,6	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		2008		
Итого за прием пищи:	565	22,1	22,5	63,2	546,9	0,3	13,3	0,4	4,9	91,4	120,3	298,4	6,7				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,6	4,2	30,9	179,1	0,1	0,1	0	0,3	25,8	8,9	48,9	0,5	471	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	200	4,7	4,2	38,9	211,2	0,1	0,1	0	0,3	28,3	10,9	52,6	0,9				
Всего за день:		44,9	47,1	186,3	1351,4	0,4	22,4	0,5	6,6	412,3	207,1	672,7	9,4				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
I Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,3	23,3	162,7	0,1	0,5	0	0,6	111,6	28,1	118,4	0,7	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,3	93,4	0	0,5	0	0	107,3	14,3	77,4	0,2	395	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЕЙ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	335	10,5	13,4	52,0	372,1	0,1	1,0	0	0,7	225,2	46,3	216,3	1,2				
II Завтрак																	
РЕЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	0	0,8	0,8	0,2	17,6	13,1	19	0,4	41	2012		
РАССОЛЕННИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	3,7	3,8	11,7	97,6	0,1	4,4	0,1	0,2	23,9	19,3	66,6	1,1	89	2008		
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,5	8,6	142,8	0	0,2	0	1,3	10,2	9,4	69,0	1,1	272	2008		
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	1,8	4,0	9,9	82,2	0	4,2	0	1,8	36,8	19,9	44,8	1,3	137	2008		
НАПИТОК АЛПЕРСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0	15,6	63,1	0	2,9	0	0	10,5	2,8	2,5	0	436	2008		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
Итого за прием пищи:	540	16,2	16,6	62,9	467,7	0,2	12,5	0,9	4,2	104,4	70,2	228,0	5,1				
Полдник																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	к/к	к/к		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,5	14,4	98,6	0,1	6,9	0	0,2	28,0	19,8	58,7	0,8	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	310	4,7	4,4	38,3	213,2	0,1	8,4	0	0,2	43,1	29,9	89,1	1,7				
Всего за день:		31,7	34,7	161,0	1090,6	0,4	29,9	0,9	5,6	385,5	152,8	542,2	9,8				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,9	18,8	136,2	0	0,5	0	0,4	108,1	14,2	84,0	0,3	189	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	150	3,3	3,4	12,6	94,7	0	0,5	0	0	107,1	19,5	83,8	0,5	397	2012		
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	335	9,9	13,3	46,8	346,9	0	1,0	0	0,5	221,5	37,6	188,3	1,1				
Итого за прием пищи:	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к		
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	40	0,7	2,3	3,5	37,8	0	1,5	0	1,1	15,1	8,0	15,7	0,5	33	2012		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/15	4,9	3,0	10,3	87,9	0,1	3,4	0,1	0,9	22,5	19,8	58,2	1,3	99	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	7,5	8,4	5,1	125,7	0	0,3	0	1,3	8,3	8,6	65,0	1,0	272	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,1	1,8	7,2	48,7	0,1	3,4	0	0	11,9	9,7	28,0	0,4	321	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	50	1,1	2,0	3,0	34,9	0	10,1	0,1	0,8	27,8	9,4	19,3	0,5	132	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,2	0,1	22,7	93,6	0	18	0	0,2	15,8	7,8	10,8	0,3	378	2012		
Итого за прием пищи:	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
СНЕЖОК	535	17,5	17,9	64,5	489,8	0,3	36,7	0,2	5,0	106,8	69,0	223,1	5,2				
Полдник																	
ПРЯНИКИ	150	4,6	4,1	17,7	124,8	0	0,6	26,4	0	179,7	22,3	139,6	0,2				
Итого за прием пищи:	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008		
Всего за день:	180	6,4	5,5	40,2	234,6	0	0,6	26,4	0	183,0	25,0	154,6	0,4		2008		
		34,0	36,8	162,8	1118,0	0,3	38,3	26,6	5,5	522,6	136,3	577,6	7,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,1	21,8	164,1	0,1	0,5	0	0,7	116,8	37,5	138,3	0,9	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,2	92,8	0	0,5	0	0	107,2	14,1	76,8	0,2	395	2012
БАТОН 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
МАСЛО (ТОРЦИЗМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	335	10,7	14,2	50,4	372,9	0,1	1,0	0	0,8	230,3	55,5	235,6	1,4		
II Завтрак															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3	441	2008
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3	к/к	к/к
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	3,3	3,6	6,5	74,3	0	6,2	0,1	0	30,2	16,0	47,8	0,9	88	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	5,8	2,6	4,9	66,2	0	0,3	0	1,0	15,3	18,2	79,1	0,4	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	9,5	20,7	52,9	0,9	125	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	530	13,2	10,8	52,2	361,9	0,2	17,5	0,1	1,9	73,4	66,2	218,5	3,7		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	9,7	10,4	28,4	247,6	0	0,3	0	1,3	161,4	21,3	179,7	0,4	231	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	8,6	3,4	3,7	0,4	392	2012
Итого за прием пищи:	265	9,8	10,4	38,3	287,5	0	0,3	0	1,3	170,0	24,7	183,4	0,8		
Всего за день:		34,0	35,5	150,5	1069,2	0,3	58,8	0,2	4,0	483,3	148,8	639,0	6,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	7,6	17,8	160,5	0,1	0,6	0	1,1	120,1	39,9	122,2	1,1	к/к	к/к				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0	8,6	34,6	0	0	0	0	7,6	3,5	4,8	0,1	к/к	к/к		2008		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8						
Итого за прием пищи:	340	8,2	11,5	56,2	361,9	0,1	0,6	0	1,1	139,3	51,4	163,0	2,0						
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4						
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,3	2,5	24,2	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008				
ЦУИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	3,6	3,6	7,5	79,1	0	10,2	0,1	0	39,5	18,1	52,0	1,1	83	2008				
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	12,1	28,2	10,1	343,5	0,4	4,1	0,2	0,3	17,3	29,1	135,1	1,6	274	2012				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68,4	0	60	0,2	0	14,3	3,7	2,3	0,5	441	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		2008		
Итого за прием пищи:	540	18,7	33,6	46,6	576,4	0,5	78,4	0,7	1,6	90,9	62,5	225,6	4,9						
Полдник																			
БУЛОЧКА "ВРОЖЖАЯ"	60	4,8	3,1	23,2	139,8	0	0	0	0,3	32,7	7,9	58,7	0,4	479	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	210	4,9	3,1	31,2	171,9	0	0	0	0,3	35,2	9,9	62,4	0,8						
Всего за день:		32,3	48,3	144,1	1153,2	0,6	81,0	0,7	3,0	272,4	127,8	458,0	9,1						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5,0	5,0	21,5	151,4	0,1	0,5	0	0	113,5	22,5	119,3	0,9	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,3	3,4	12,6	94,7	0	0,5	0	0	107,1	19,5	83,8	0,5	397	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯНИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	340	10,6	13,4	49,5	362,1	0,1	1,0	0	0,1	226,9	45,9	223,6	1,7				
II Завтрак																	
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0	8	0	0	6,4	33,6	22,4	0,5		2008		
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0	8	0	0	6,4	33,6	22,4	0,5				
Обед																	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,7	4	5,7	62,2	0	1,3	0	1,7	16,2	9,5	19,1	0,6	50	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150/15	4,2	4,3	14,8	114,3	0,1	6,4	0,1	0,9	26,7	21,2	65,0	1,0	92	2008		
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	50	11,2	12,7	3,8	174,2	0	0,8	0	0,7	40,6	13,6	113,3	0,9	к/к	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,3	2,5	13,4	84,3	0,1	6,1	0,4	0,2	36,4	23,5	60,7	0,8	125	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,4	0	23,9	99,3	0	8,1	0	0,1	24,4	8,3	13,4	0,9	к/к	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				
Итого за прием пищи:	535	20,8	23,8	74,3	595,5	0,3	22,7	0,5	4,3	149,7	81,8	297,6	5,4				
Полдник																	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	60	7,1	4,0	3,7	82,4	0	0,4	0,2	1,0	48,7	24,4	104,2	0,4	253	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,8	17,9	103,3	0	0	0	0,2	2,1	11,3	34,3	0,3	315	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:	310	11,2	7,7	45,0	296,4	0	0,4	0,2	1,2	59,0	41,6	161,7	1,4				
Всего за день:		43,8	45,3	185,6	1330,8	0,4	32,1	0,7	5,6	442,0	202,9	705,3	9,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	11,5	16,1	30,5	312,5	0	0,4	0,1	1,4	171,5	23,2	201,6	0,6	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,2	92,8	0	0,5	0	0	107,2	14,1	76,8	0,2	395	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	2,3	0,9	24,5	114,8	0	0	0	0	7,0	4,5	18,9	0,5	2	2012		
Итого за прием пищи:	325	16,8	20,1	68,2	520,1	0	0,9	0,1	1,4	285,7	41,8	297,3	1,3				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8		2008		
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,0	3,1	32,6	0	1,1	0,4	1,0	12,2	8,6	12,2	0,6	40	2012		
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЧОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,4	1,7	9,8	62,4	0	4,8	0,1	0	30,3	17,4	38,2	0,9	77	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,9	28,8	12,1	351,8	0,2	17,0	0,2	2,4	54,4	34,0	130,3	2,0	306	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
Итого за прием пищи:	525	14,7	32,8	49,3	554,5	0,3	22,9	0,7	4,1	108,4	67,1	206,8	4,7				
Полдник																	
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	80/15	6,7	10,1	3,2	130,4	0	0,7	0,1	2,0	74,7	11,7	111,6	1,1	219	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	8,6	3,4	3,7	0,4	392	2012		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	275	9,1	11,0	26,6	241,1	0	0,7	0,1	2,0	89,0	19,0	134,8	1,8				
Всего за день:		40,9	64,2	151,9	1353,3	0,3	32,5	0,9	8,0	495,9	134,3	647,7	9,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И ГРЕЧИ	150	5,1	5,3	20,8	151,7	0	0,5	0	1,0	108,8	36,7	120,1	1,0	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,2	92,8	0	0,5	0	0	107,2	14,1	76,8	0,2	395	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	335	10,4	13,4	49,4	360,5	0	1,0	0	1,1	222,3	54,7	217,4	1,5				
II Завтрак																	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	2,9	2,0	37,0	0	5,1	0,2	1,3	17,0	6,7	12,0	0,4	39	2008		
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/20/5	5,0	2,1	13,9	95,9	0,1	5,7	0,1	0,4	31,0	28,8	98,1	1,0	84	2012		
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/10	7,0	19,0	8,9	233,7	0,1	0,4	0	1,4	34,3	14,9	86,0	0,8	283	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,5	0,1	0	0	0,8	10,6	5,5	27,6	0,6	204	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,3	29	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		2008		
Итого за прием пищи:	565	18,2	27,3	68,1	592,3	0,4	11,2	0,3	4,6	104,4	63,0	249,8	4,0				
Полдник																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,3	93,0	0	4,1	0,3	2,6	24,4	18,8	41,0	1,1	45	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	280	3,8	6,8	31,7	203,7	0	4,1	0,3	2,6	32,6	24,7	64,2	1,8				
Всего за день:		32,6	47,6	160,5	1203,2	0,4	16,3	0,6	8,3	370,6	147,1	543,0	7,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Л, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,9	5,8	19,3	149,8	0,1	0,5	0	0,6	114,0	32,7	125,6	0,7	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	150	3,0	3,1	13,2	92,8	0	0,5	0	0	107,2	14,1	76,8	0,2	395	2012
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	335	10,2	13,9	47,9	358,6	0,1	1,0	0	0,7	227,5	50,7	222,9	1,2		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА															
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3	441	2008
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ															
Обед															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	150/15/5	3,0	3,6	5,8	69,6	0	4,7	0,1	0,1	26,7	13,7	44,1	0,7	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ	50	5,8	4,5	5,1	83,6	0	0,4	0	1,8	15,8	18,4	80,2	0,5	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	100	2,48	4,22	21,98	136,01	0,01	0	0,03	0,2	2,01	12,73	40,87	0,4	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЛИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	20	0,2	0,9	1,5	15,9	0	0,6	0	0	2,8	2,3	3,8	0,1	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,2	0,1	24,9	102,8	0	18	0	0,2	16,8	7,8	12,9	0,3	378	2012
Итого за прием пищи:	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	520	13,68	13,62	71,98	469,11	0,11	23,7	0,13	3,0	69,51	60,63	207,97	3,2		
ПАУ ОВОЩНОЕ															
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1,4	4,5	8,5	81,3	0	6,8	0,3	0,7	24,5	16,7	36,2	0,8	351	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:	280	3,8	5,4	31,9	192,0	0	6,8	0,3	0,7	32,7	22,6	59,4	1,5		
Всего за день:		27,98	33,02	161,38	1066,61	0,21	71,5	0,53	4,4	339,31	136,33	491,77	6,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	360,4	444,3	1593,0	11868,6	3,8	418,3	32,0	60,6	4060,2	1493,4	5762,8	84,9	
Среднее значение за период	36,04	44,43	159,30	1186,86	0,38	41,8	3,20	6,06	406,02	149,34	576,28	8,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,14	33,69	54,17										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	331	100	537	257

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Смылова Валентина Михайловна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023