

И.о. директора МОУ «Овсищенская начальная школа – детский сад» В.С.Смирнов

« 11 » февраля 2022

Предварительное (деситидневное) меню и пищевая ценность питания в дошкольных группах
период с 01.09.2024 по 28.02.2024 года (осень, зима)
возрастная категория с 1 до 3 лет
Платное 3-х разовое питание

1 день

г. День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150/4	6,00	7,70	18,40	168,20	0,78	0,09	0,17	0,04	0,06	165,49	155,44	32,69	0,67	273,36	14,17	0,00	0,01	189	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,60	7,00	78,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
	20/4 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
	Итого за прием пищи:	328	11,70	15,20	35,70	329,10	1,56	0,15	0,34	0,09	0,12	322,77	277,20	52,09	1,00	511,36	27,67	0,00	0,01		
II Завтрак																					
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																					
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,20	0,00	0,30	2,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	19	2008
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/7	4,60	6,40	13,60	134,10	11,85	0,07	0,08	0,27	0,00	53,51	77,21	30,62	1,54	503,86	7,94	0,00	0,04	57	2012
	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	11,90	25,20	13,90	330,80	1,45	0,26	0,11	0,27	0,17	21,47	133,01	26,68	1,52	298,90	7,19	0,00	0,06	54	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
	Итого за прием пищи:	517	18,70	31,90	47,30	555,80	14,30	0,38	0,21	0,54	0,17	91,48	241,12	67,22	4,38	872,44	16,81	0,00	0,10		
Полдник																					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,80	10,40	1,70	123,50	0,16	0,03	0,16	0,10	0,95	51,15	84,34	7,30	0,85	100,79	10,75	0,01	0,02	215	2012
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,20	0,10	9,50	41,10	2,02	0,01	0,01	0,00	0,00	16,35	3,80	4,83	0,58	84,14	0,53	0,00	0,00	372	2012
	БАТОН	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	422	2008
	Итого за прием пищи:	240	7,90	11,20	24,10	230,10	2,18	0,07	0,18	0,10	0,95	72,25	104,39	15,38	1,68	207,93	11,28	0,01	0,02		
	Всего за день:		38,70	58,70	116,90	1 162,00	28,04	0,63	0,75	0,74	1,24	502,50	633,71	142,69	9,26	1 869,73	57,76	0,01	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	150/4	5,30	6,90	17,50	154,30	0,78	0,05	0,16	0,04	0,06	157,64	117,16	18,96	0,23	234,12	13,50	0,00	0,00	416	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	7,20	29,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,66	7,42	5,31	0,74	25,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
20/4/8		3,20	6,00	10,30	108,80	0,05	0,02	0,03	0,05	0,06	68,26	50,11	5,14	0,28	25,40	0,00	0,00	0,00	3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	336	8,70	12,90	35,00	292,60	0,87	0,07	0,20	0,09	0,12	236,56	174,69	29,41	1,25	284,98	13,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
II Завтрак																				
ЯЕЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/7/10	6,40	6,00	20,80	166,20	5,46	0,14	0,08	0,27	0,05	38,93	85,91	30,07	1,62	490,16	5,61	0,00	0,04	99	2008
ОВОЩНОЕ РИГУ С ПТИЦЕЙ	145	9,90	13,70	16,00	227,10	7,18	0,10	0,10	0,29	0,05	26,47	110,08	27,95	1,48	536,64	7,08	0,01	0,07	309	2008
КИСЕЛЬ	150	0,10	0,00	26,20	103,40	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,59	7,73	3,91	0,09	29,70	0,00	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:	542	18,40	20,00	75,70	557,90	15,84	0,29	0,20	0,56	0,10	83,39	229,82	67,63	4,39	1 097,30	14,35	0,01	0,11		
Полдник																				
ЯРАЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	75	2,20	7,10	15,90	136,70	6,14	0,08	0,05	0,24	0,00	17,23	52,02	20,46	0,88	435,59	4,43	0,00	0,03	146	2008

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,20	0,10	9,50	41,10	2,02	0,01	0,01	0,00	16,35	3,80	4,83	0,58	84,14	0,53	0,00	0,00	372	2012
БАТОН	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:	250	4,30	7,90	243,30	8,16	0,12	0,07	0,24	0,00	38,33	72,07	28,54	1,71	542,73	4,96	0,00	0,03		
Всего за день:		31,80	41,20	158,80	1 140,80	34,87	0,51	0,49	0,90	0,22	374,28	487,58	133,58	9,55	2 203,01	34,81	0,01	0,15	

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	на рецептур	рецептур
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		150/4	5,30	7,00	16,40	150,80	0,78	0,06	0,17	0,04	0,06	160,99	132,27	22,70	0,53	242,66	13,50	0,01	0,00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,20	3,60	7,00	78,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:		328	11,00	14,50	33,70	311,70	1,56	0,12	0,34	0,09	0,12	318,27	254,03	42,10	0,86	480,66	27,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН		100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:		100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		40	0,60	2,00	3,70	35,20	5,84	0,01	0,01	0,08	0,00	15,85	10,94	6,01	0,32	67,27	1,16	0,00	0,00	20	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200/7	4,20	6,40	13,10	131,00	5,47	0,07	0,07	0,26	0,00	35,66	75,95	24,97	1,08	417,98	4,84	0,00	0,04	76	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	4,40	10,10	4,60	127,60	1,18	0,10	0,04	0,26	0,03	12,78	48,64	12,33	0,64	146,04	2,87	0,00	0,02	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	2,90	3,00	18,30	111,50	0,00	0,03	0,01	0,01	0,05	5,90	21,61	3,90	0,49	33,36	0,40	0,01	0,01	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:		587	14,10	21,80	59,20	493,60	12,49	0,26	0,15	0,61	0,08	82,09	183,24	54,33	3,73	706,13	10,95	0,01	0,07		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		120	20,80	13,60	28,30	320,70	4,06	0,05	0,23	0,06	0,11	159,49	210,26	25,08	0,66	175,92	1,14	0,03	0,03	231	2012
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,20	0,00	7,20	29,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,66	7,42	5,31	0,74	25,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН		25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:		295	22,90	14,30	48,40	415,70	4,10	0,08	0,25	0,06	0,11	174,90	233,93	33,64	1,65	224,38	1,14	0,03	0,03		
Всего за день:			49,50	51,10	162,30	1 317,00	28,15	0,50	0,79	0,79	0,31	583,26	699,20	172,07	6,84	1 759,17	39,09	0,05	0,10		

4 день

4 день																			
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,40	7,20	12,50	137,20	0,78	0,07	0,18	0,04	0,06	156,90	135,16	35,00	0,75	257,35	13,83	0,00	0,00	414
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,60	2,90	13,40	94,90	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,85	92,75	16,95	0,22	184,74	10,80	0,00	0,00	395
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/4/8	3,20	6,00	10,30	108,80	0,05	0,02	0,03	0,05	0,06	68,26	50,11	5,14	0,28	25,40	0,00	0,00	0,00	3
Итого за прием пищи:	336	12,20	16,10	36,20	340,90	1,45	0,13	0,34	0,11	0,12	353,01	278,02	57,09	1,25	467,49	24,63	0,00	0,00	
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	
Обед																			
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200/7	7,20	4,00	12,60	119,00	4,85	0,09	0,08	0,27	0,05	34,62	129,31	35,40	1,02	498,93	56,61	0,01	0,25	106
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,10	16,00	14,10	238,30	23,25	0,19	0,10	0,30	0,04	67,36	115,88	37,55	2,07	443,92	7,96	0,00	0,05	298
КИСЕЛЬ	150	0,10	0,00	26,20	103,40	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,59	7,73	3,91	0,09	29,70	0,00	0,00	0,00	405
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123
Итого за прием пищи:	537	18,40	20,30	65,60	521,90	31,30	0,33	0,20	0,57	0,09	119,97	279,02	82,56	4,38	1 013,35	66,25	0,01	0,30	
Полдник																			
ОЛАДЫШ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	10,30	9,50	56,20	351,90	0,39	0,11	0,17	0,03	0,16	133,92	143,73	23,11	0,81	249,47	9,10	0,02	0,02	449
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	7,20	29,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,66	7,42	5,31	0,74	25,46	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	270	10,50	9,50	63,40	381,40	0,43	0,11	0,18	0,03	0,16	144,58	151,15	28,42	1,55	274,93	9,10	0,02	0,02	
Всего за день:		41,50	46,30	175,00	1 291,20	43,18	0,60	0,74	0,72	0,37	633,56	719,19	176,07	9,38	2 033,77	101,98	0,03	0,33	

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг				I, мкг	Se, мг
Завтрак																				
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,30	7,00	16,80	152,00	0,78	0,05	0,16	0,04	0,06	157,74	116,44	18,81	0,31	232,18	13,65	0,00	0,00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,80	3,20	12,60	95,60	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,53	98,19	21,69	0,49	205,79	10,80	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	328	10,60	14,10	39,70	329,90	1,40	0,10	0,30	0,09	0,12	289,55	228,39	43,10	1,01	456,97	24,45	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,50	0,00	4,50	20,80	0,77	0,02	0,02	0,77	0,00	17,66	19,01	13,13	0,35	76,86	1,92	0,00	0,02	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/7	4,10	5,80	8,20	105,20	11,83	0,05	0,06	0,28	0,05	48,43	58,56	22,43	1,10	322,71	5,14	0,00	0,03	67	2012
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	7,10	16,90	7,50	211,20	0,35	0,16	0,05	0,00	0,00	10,48	76,24	13,42	0,98	155,78	3,06	0,00	0,03	272	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,70	3,50	16,80	110,30	7,96	0,10	0,09	0,02	0,05	42,33	73,49	23,70	0,93	598,12	7,58	0,00	0,03	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,10	9,30	39,10	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	14,19	2,61	4,18	0,52	74,36	0,53	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:	607	16,50	26,60	59,00	547,80	21,97	0,39	0,24	1,07	0,10	138,49	256,01	82,56	5,08	1 268,63	19,91	0,00	0,11		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,70	4,00	10,20	83,80	4,80	0,02	0,04	0,00	0,00	39,96	46,51	23,76	1,51	345,60	8,40	0,00	0,02	33	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
БАТОН	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:	325	8,70	9,30	30,20	239,40	4,80	0,08	0,05	0,10	0,00	73,21	139,76	33,43	2,76	369,28	8,40	0,00	0,02		
Всего за день:		36,20	50,40	138,70	1 164,10	38,17	0,60	0,61	1,27	0,22	517,25	635,16	167,09	11,05	2 372,88	54,76	0,00	0,14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг				I, мкг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"		150/4	6,00	7,20	23,80	185,00	0,78	0,08	0,17	0,04	0,06	158,64	143,00	28,89	0,49	250,57	14,08	0,00	0,01	190	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,20	3,60	7,00	78,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:		328	11,70	14,70	41,10	345,90	1,56	0,14	0,34	0,09	0,12	315,92	264,76	48,29	0,82	488,57	27,58	0,00	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/7	5,80	12,60	9,40	178,00	4,72	0,14	0,09	0,28	0,19	28,30	82,91	23,10	1,14	410,84	6,99	0,00	0,04	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60	11,40	4,70	0,50	104,30	9,03	0,13	1,00	4,09	0,05	5,72	165,46	10,45	3,70	201,78	4,32	0,02	0,12	256	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	2,00	2,70	21,30	117,70	0,00	0,02	0,01	0,01	0,05	10,58	41,43	14,47	0,31	30,55	0,42	0,00	0,01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,10	0,10	9,30	39,10	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	14,19	2,61	4,18	0,52	74,36	0,53	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:		577	21,30	20,40	53,20	500,30	14,81	0,35	1,12	4,38	0,29	64,19	318,51	57,90	6,87	758,33	13,94	0,02	0,17		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		120/20	3,30	4,70	23,50	151,00	2,48	0,07	0,14	2,40	0,01	113,63	101,93	48,37	1,15	318,45	7,40	0,00	0,07	409	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН		25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:		365	6,20	5,60	56,20	302,50	6,48	0,12	0,15	2,40	0,01	132,38	132,18	59,62	4,20	341,45	7,40	0,00	0,07		
Всего за день:			39,60	41,10	160,30	1 195,70	32,85	0,64	1,63	6,88	0,42	528,49	726,45	173,81	14,09	1 866,35	50,92	0,02	0,26		

7 день

Г день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/4	5,20	7,00	16,20	149,30	0,78	0,06	0,17	0,04	0,06	165,17	139,71	21,84	0,33	240,20	13,50	0,00	0,01	184	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,60	2,90	13,40	94,90	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,85	92,75	16,95	0,22	184,74	10,80	0,00	0,00	395	2012
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
	Итого за прием пищи:	328	10,30	13,80	39,90	326,50	1,40	0,12	0,31	0,09	0,12	297,30	246,22	41,39	0,76	443,94	24,30	0,00	0,01		
II Завтрак																					
	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																					
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	2,00	4,20	38,50	9,17	0,01	0,01	0,00	0,00	15,63	11,53	5,33	0,22	97,44	1,03	0,00	0,01	40	2008
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/7	4,00	7,70	11,10	133,90	5,67	0,06	0,07	0,28	0,05	38,87	65,28	24,88	1,20	411,24	6,69	0,00	0,04	541	2020
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,00	3,50	7,50	90,20	0,42	0,05	0,04	0,00	0,00	21,45	101,48	23,83	0,67	192,16	56,50	0,01	0,24	239	2008
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,90	2,40	15,40	91,00	7,80	0,09	0,06	0,01	0,04	10,69	51,61	20,28	0,89	554,22	4,88	0,00	0,03	318	2012
	КИСЕЛЬ	150	0,10	0,00	26,20	103,40	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,59	7,73	3,91	0,09	29,70	0,00	0,00	0,00	405	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
	Итого за прием пищи:	587	15,60	15,90	77,10	518,20	26,26	0,26	0,20	0,29	0,09	104,63	263,73	83,93	4,27	1 325,56	70,78	0,01	0,32		
Полдник																					
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	5,90	5,70	20,50	158,10	0,03	0,04	0,04	0,03	0,04	95,13	71,85	7,68	0,64	47,82	0,45	0,01	0,01	210	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
	БАТОН	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
	Итого за прием пищи:	295	7,80	6,40	40,20	250,70	0,03	0,07	0,05	0,03	0,04	106,38	88,10	12,35	0,89	71,50	0,45	0,01	0,01		
	Всего за день:		34,10	36,50	167,00	1 142,40	37,69	0,48	0,58	0,42	0,25	524,31	609,05	145,67	8,12	2 119,00	97,53	0,02	0,35		

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая			Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		150/4	4,90	6,90	17,00	151,20	0,78	0,04	0,16	0,04	0,06	158,26	122,38	21,84	0,23	229,80	13,64	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,80	3,20	12,60	95,60	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,53	98,19	21,69	0,49	205,79	10,80	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:		328	10,20	14,00	39,90	329,10	1,40	0,09	0,30	0,09	0,12	290,07	234,33	46,13	0,93	454,59	24,44	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	338	2008
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200/7	6,40	9,50	20,20	194,70	4,85	0,09	0,09	0,28	0,19	33,78	82,20	22,88	1,13	398,04	6,47	0,01	0,04	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		170	7,00	12,10	10,80	181,50	22,98	0,14	0,09	0,29	0,00	66,60	89,13	31,27	1,82	389,22	6,89	0,00	0,04	132	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:		557	15,40	21,90	50,50	464,50	27,83	0,28	0,20	0,57	0,19	112,28	197,43	61,27	4,15	828,74	15,04	0,01	0,08		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		100/20	18,20	11,40	25,10	277,10	3,39	0,04	0,20	0,05	0,06	143,09	193,06	25,01	0,80	159,25	0,56	0,02	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,20	0,00	7,20	29,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,68	7,42	5,31	0,74	25,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН		25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:		295	20,30	12,10	45,20	372,10	3,43	0,07	0,22	0,05	0,06	158,50	216,73	33,57	1,79	207,71	0,56	0,02	0,03		
Всего за день:			46,30	48,30	145,90	1 212,70	37,66	0,46	0,75	0,71	0,37	579,85	664,49	152,97	8,87	1 646,49	41,04	0,03	0,12		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/4	5,30	7,10	16,70	153,00	0,78	0,07	0,16	0,04	0,06	159,83	129,77	24,75	0,41	240,78	13,95	0,00	0,00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,60	7,00	78,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008

Итого за прием пищи:		368	16,10	19,20	34,30	376,90	1,56	0,16	0,33	0,19	0,12	339,11	328,53	49,15	1,74	478,78	27,45	0,00	0,00
II Завтрак																			
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,60	2,40	3,30	36,80	1,56	0,01	0,01	0,00	0,00	12,95	15,10	7,70	0,49	112,03	2,72	0,00	0,01
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		200/7	4,10	5,80	10,10	112,70	7,81	0,06	0,06	0,26	0,00	38,49	62,59	23,20	0,97	427,46	5,49	0,00	0,04
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	4,30	8,30	4,90	111,90	0,58	0,10	0,04	0,24	0,00	12,64	47,92	11,11	0,59	117,60	2,61	0,00	0,02
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,60	3,40	16,50	110,50	0,00	0,10	0,05	0,01	0,05	14,00	80,99	54,61	1,91	113,73	0,98	0,00	0,01
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	8,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		617	14,60	20,20	54,30	460,20	9,95	0,32	0,18	0,51	0,05	89,98	232,70	103,74	5,16	812,30	13,48	0,00	0,08
Полдник																			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		60	7,50	8,50	8,10	139,40	0,42	0,05	0,06	0,02	0,13	23,75	107,98	23,95	0,83	193,04	53,95	0,01	0,23
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150/5	0,20	0,00	7,30	31,10	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	12,46	8,41	5,85	0,78	33,61	0,00	0,00	0,00
БАТОН		25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		240	9,60	9,20	28,30	236,00	1,26	0,08	0,08	0,02	0,13	40,96	132,64	33,05	1,86	249,65	53,95	0,01	0,23
Всего за день:			40,70	49,00	126,70	1 120,10	22,77	0,59	0,61	0,73	0,30	486,05	704,87	193,94	10,96	1 818,73	96,88	0,01	0,32

10 ДЕНЬ

10 день																				
Прием пищи, наименование блюда										Сборник рецептов										
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "АССОРТИ"	150/4	6,30	7,10	22,70	180,90	0,78	0,08	0,18	0,04	0,06	166,80	162,96	26,76	0,72	262,83	13,50	0,01	0,01	328	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,60	2,90	13,40	94,90	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,85	92,75	16,95	0,22	184,74	10,80	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,50	3,90	10,30	82,30	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	328	11,40	13,90	46,40	358,10	1,40	0,14	0,32	0,09	0,12	298,93	269,47	46,31	1,15	466,57	24,30	0,01	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200/7	9,00	6,60	21,50	187,00	7,32	0,16	0,10	0,28	0,05	61,58	166,55	43,62	2,21	662,06	5,19	0,01	0,05	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5,70	11,00	16,90	190,30	8,38	0,18	0,09	0,26	0,05	21,10	95,67	30,40	1,43	665,70	7,41	0,00	0,05	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,10	9,30	39,10	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	14,19	2,61	4,18	0,52	74,36	0,53	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	123	2008
Итого за прием пищи:	537	16,80	18,00	60,40	477,60	16,76	0,40	0,21	0,54	0,10	102,27	290,93	83,90	5,36	1 442,92	14,81	0,01	0,10		
Полдник																				
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,80	10,00	8,90	184,00	7,37	0,13	0,88	3,50	0,13	10,90	159,98	10,65	3,39	179,05	4,83	0,02	0,11	290	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	122	2008
Итого за прием пищи:	285	14,70	10,90	42,00	335,50	11,37	0,18	0,91	3,50	0,13	29,65	190,23	21,90	6,44	442,05	6,83	0,02	0,11		
Всего за день:		43,30	43,20	158,60	1 218,20	39,53	0,75	1,46	4,14	0,35	446,85	761,63	160,11	15,15	2 629,54	47,94	0,04	0,23		

МОУ "Октябрьская начальная школа - детский сад"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины				Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	401,70	465,80	1 510,20	342,91	5,76	8,41	17,30	4,05	5 178,40	1 618,00	103,27	20 318,22	622,71	0,22
Среднее значение за период	40,20	46,60	151,00	34,29	0,58	0,84	1,73	0,41	517,84	161,80	10,33	2 031,82	62,27	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в 100 г	13,40	35,00	51,60											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
334	100	567	286
Ясли (1-3 года)			