

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА "БОГАТЫРЬ", В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №10

П.А. Сорокина

1 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	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,15	7,07	25,60	192,83	0,49	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,87	2,35	14,04	87,27	0,52	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	465	15,92	17,68	56,86	448,54	1,01	0,00	0,00		
II Завтрак										
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	215	3,53	3,61	44,22	228,75	3,60	0,00	0,00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,51	3,06	1,47	36,61	3,28	0,00	0,00	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/18/5	5,38	7,04	8,92	117,12	12,38	0,00	0,00	83	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,23	4,09	21,68	140,40	11,30	0,00	0,00	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50/50	10,07	16,85	3,46	200,02	0,53	0,00	0,00	259	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,03	0,00	16,72	65,99	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	798	22,37	31,40	71,60	607,39	27,49	0,00	0,00		
Полдник										
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	2,73	2,38	12,08	82,79	8,74	0,00	0,00	338	2008
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	5,26	7,05	5,16	102,43	0,24	0,00	0,00	283	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,36	0,62	1,66	13,27	0,00	0,00	0,00	371	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,02	1,65	14,15	78,23	0,38	0,00	0,00	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	500	12,72	12,23	55,04	380,21	13,86	0,00	0,00		

Всего за день:	54,54	64,92	227,72	1 664,89	45,96	0,00	0,00
----------------	-------	-------	--------	----------	-------	------	------

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,08	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,07	5,61	27,79	188,50	0,47	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,87	2,35	14,04	87,27	0,52	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	456	15,49	15,87	67,30	475,59	1,07	0,00	0,00		
II Завтрак										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,00	0,00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	50	0,51	4,78	1,88	51,53	4,25	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250/12	8,97	5,23	17,56	152,89	4,55	0,00	0,00	99	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	3,03	2,40	14,75	95,10	10,98	0,00	0,00	338	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	16,77	6,22	2,84	152,03	13,03	0,00	0,00	256	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	787	33,33	19,17	74,56	581,60	36,41	0,00	0,00		
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/20	20,20	13,23	26,29	299,12	0,10	0,00	0,00	224	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,97	3,66	33,75	185,45	0,00	0,00	0,00	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,00	47,80	0,02	0,00	0,00	к/к	к/к
БИОКЕФИР	150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	530	30,37	20,64	80,29	623,87	1,17	0,00	0,00		
Всего за день:		79,55	56,04	230,97	1 723,36	47,65	0,00	0,00		

3 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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ	200	3,80	4,89	10,10	102,49	1,92	0,00	0,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	17,34	113,01	0,73	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	14,69	16,45	44,66	383,94	2,65	0,00	0,00		
II Завтрак										
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,45	0,06	1,35	7,46	2,37	0,00	0,00		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,53	6,31	7,70	110,49	13,50	0,00	0,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,77	3,15	35,32	194,24	0,00	0,00	0,00	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	16,61	19,22	3,53	242,36	0,57	0,00	0,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,31	0,01	21,68	92,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	800	31,82	29,11	88,93	694,01	16,44	0,00	0,00		
Полдник										
РАГУ ОВОЩНОЕ	140	2,23	4,29	11,26	95,32	12,82	0,00	0,00	351	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50/20	4,68	5,77	6,17	93,11	0,54	0,00	0,00	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	11,13	44,43	0,02	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	560	12,69	13,99	43,34	354,65	13,83	0,00	0,00		
Всего за день:		60,55	60,00	195,83	1 519,00	41,92	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,08	0,00	0,00	14	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,06	6,21	27,26	191,66	0,52	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,87	2,35	15,58	93,38	0,52	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	436	14,16	16,29	59,84	444,06	1,12	0,00	0,00		
II Завтрак										
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	50	0,51	4,78	1,88	51,53	4,25	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,42	6,03	10,83	119,84	10,03	0,00	0,00	176	1983
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	220	15,82	16,29	21,04	289,46	13,43	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,02	22,75	97,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	775	25,26	27,48	75,85	605,40	27,71	0,00	0,00		
Полдник										
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	19,03	12,59	39,80	345,05	0,17	0,00	0,00	130	2002
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,12	15,06	88,17	0,49	0,00	0,00	к/к	к/к
БИОКЕФИР	130	4,42	3,25	7,15	79,30	0,91	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	28,03	18,22	74,73	573,71	1,57	0,00	0,00		
Всего за день:		67,81	62,26	219,69	1 665,47	34,90	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ	200	6,42	6,06	25,35	183,92	0,42	0,00	0,00	к\к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	17,34	113,01	0,73	0,00	0,00	к\к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	465	17,31	17,62	59,91	465,37	1,15	0,00	0,00		
II Завтрак										
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,00	0,00	к\к	к\к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/13/10	6,77	7,83	16,45	164,11	6,32	0,00	0,00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ БЕЗ ТОМАТ. СОУСА	200	17,67	21,24	19,15	334,86	10,18	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,02	22,75	97,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	748	28,35	29,50	78,95	650,51	21,48	0,00	0,00		
Полдник										
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,76	4,47	15,75	116,27	16,17	0,00	0,00	129	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/20	8,61	7,88	6,17	124,90	0,54	0,00	0,00	283	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,12	13,24	80,99	0,49	0,00	0,00	к\к	к\к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	к\к	к\к
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	560	21,30	18,48	54,18	464,35	17,65	0,00	0,00		
Всего за день:		68,31	66,05	211,94	1 666,63	49,28	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,08	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША "ДРУЖБА"ЖИДКАЯ	200	5,50	5,98	28,41	192,18	0,52	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,42	2,82	14,91	96,99	0,62	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	436	14,15	16,53	60,32	448,19	1,22	0,00	0,00		
II Завтрак										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	3,90	4,10	47,94	249,60	3,60	0,00	0,00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	6,14	5,90	17,93	149,24	6,03	0,00	0,00	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200	11,65	14,43	9,79	211,50	23,99	0,00	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,02	22,75	97,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	745	21,85	20,81	71,73	517,38	42,60	0,00	0,00		
Полдник										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	125	4,39	5,48	26,38	173,44	1,18	0,00	0,00	332	2008
СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	6,96	8,90	1,96	115,27	0,07	0,00	0,00	310	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	11,13	44,43	0,02	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	495	14,47	15,00	65,70	457,02	5,77	0,00	0,00		
Всего за день:		54,37	56,44	245,69	1 672,19	53,19	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ	200	3,69	4,18	9,92	93,82	1,90	0,00	0,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	15,80	106,91	0,73	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	475	15,24	15,83	47,18	389,57	2,63	0,00	0,00		
II Завтрак										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,00	0,00		
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,05	0,80	6,10	2,35	0,00	0,00	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,30	6,10	9,03	111,95	10,86	0,00	0,00	84	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,92	2,69	18,74	112,87	9,46	0,00	0,00	125	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	11,44	12,79	4,00	169,17	0,34	0,00	0,00	280	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	24,09	22,17	70,10	530,14	26,61	0,00	0,00		
Полдник										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	15,88	12,41	30,84	296,57	0,05	0,00	0,00	225	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,97	6,01	33,75	205,68	0,00	0,00	0,00	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	12,04	48,02	0,02	0,00	0,00	к/к	к/к
БИОКЕФИР	150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	520	26,06	22,17	84,88	641,77	1,12	0,00	0,00		
Всего за день:		65,75	60,53	210,98	1 603,78	39,36	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,08	0,00	0,00	14	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	5,57	25,96	179,71	0,47	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	15,80	106,91	0,73	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	436	14,97	16,60	58,76	445,64	1,28	0,00	0,00		
II Завтрак										
БАНАН	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,62	5,21	22,15	161,92	6,60	0,00	0,00	100	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,40	2,67	15,61	102,65	12,67	0,00	0,00	338	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	20,11	7,96	5,18	188,68	14,28	0,00	0,00	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,52	1,44	1,84	21,63	0,00	0,00	0,00	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,02	22,75	97,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	805	34,71	17,76	88,79	631,52	46,13	0,00	0,00		
Полдник										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,84	5,77	11,20	104,38	5,13	0,00	0,00	324	2012
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	40	5,98	7,06	0,22	86,12	0,10	0,00	0,00	252	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,12	14,75	86,87	0,49	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	570	20,95	22,74	45,41	469,02	6,17	0,00	0,00		
Всего за день:		71,98	57,55	211,86	1 632,58	62,58	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,22	3,78	0,22	49,46	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ	200	6,41	5,44	25,35	177,19	0,42	0,00	0,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	15,80	106,91	0,73	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	17,30	17,00	58,37	452,54	1,15	0,00	0,00		
II Завтрак										
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,00	0,00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,37	0,05	1,12	6,21	1,97	0,00	0,00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/13/10	5,65	7,43	14,82	151,27	6,30	0,00	0,00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,70	15,80	12,64	239,10	20,65	0,00	0,00	306	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	748	23,77	23,82	66,11	526,63	32,52	0,00	0,00		
Полдник										
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	19,05	12,90	45,71	371,46	0,18	0,00	0,00	130	2002
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,12	15,93	91,54	0,49	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БИОКЕФИР	130	4,42	3,25	7,15	79,30	0,91	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	28,69	18,62	85,75	623,88	1,58	0,00	0,00		
Всего за день:		70,12	59,71	219,50	1 645,35	39,75	0,00	0,00		

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			F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,00	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	4,50	5,49	27,72	181,31	0,47	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,99	3,30	15,80	106,91	0,73	0,00	0,00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	435	13,49	16,22	60,52	443,60	1,27	0,00	0,00		
II Завтрак										
БАНАН	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00	0,00	0,00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58	0,00	0,00		2008
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,31	6,29	10,93	122,04	9,86	0,00	0,00	176	1983
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,92	2,68	18,39	111,41	9,15	0,00	0,00	125	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,92	17,80	3,54	223,67	0,48	0,00	0,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,02	22,75	97,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,15	0,36	19,35	47,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	805	27,21	27,25	76,87	613,76	32,07	0,00	0,00		
Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,73	4,67	9,76	90,72	25,23	0,00	0,00	131	2008
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	35	6,33	7,50	0,11	91,00	0,06	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,12	14,75	86,87	0,49	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,39	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	505	18,05	17,89	47,04	420,37	26,17	0,00	0,00		
Всего за день:		60,10	61,81	203,33	1 564,13	68,51	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	653,08	605,31	2 177,51	16 357,38	483,10	0,00	0,00
Среднее значение за период	65,31	60,53	217,75	1 635,74	48,31	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	33.3	50.7				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	453	116	776	523