

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P
<b>Завтрак</b>												
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	130	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	6.70	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7.2</b>	<b>5.5</b>	<b>52.7</b>	<b>288.6</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>27.50</b>	<b>14.30</b>	
<b>II Завтрак</b>												
РЯЖЕНКА	160	4.5	3.9	6.5	83.8	0.00	0.20	0.00	0.00	168.60	17.90	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>4.5</b>	<b>3.9</b>	<b>6.5</b>	<b>83.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>168.60</b>	<b>17.90</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>												
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	4.6	6.2	9.0	115.8	0.00	11.40	0.20	0.20	47.00	22.30	1
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	16.3	19.4	27.0	347.8	0.30	1.50	0.30	5.50	30.70	97.50	2
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0.1	0.1	8.2	34.1	0.00	1.00	0.00	0.10	11.20	3.20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>25.1</b>	<b>26.2</b>	<b>71.1</b>	<b>626.0</b>	<b>0.40</b>	<b>13.90</b>	<b>0.50</b>	<b>7.10</b>	<b>100.00</b>	<b>137.00</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>												
КАША КУКУРУЗНАЯ	170	5.0	7.9	23.1	185.2	0.00	0.60	5.30	0.20	129.80	19.30	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.5	3.7	12.8	99.9	0.00	0.60	0.00	0.00	126.70	15.70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10.0</b>	<b>11.7</b>	<b>45.6</b>	<b>331.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>5.30</b>	<b>0.60</b>	<b>260.60</b>	<b>40.90</b>	<b>2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.8</b>	<b>47.3</b>	<b>175.9</b>	<b>1,329.5</b>	<b>0.50</b>	<b>15.30</b>	<b>5.80</b>	<b>8.70</b>	<b>556.70</b>	<b>210.10</b>	<b>7</b>



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	170	4.4	7.8	20.0	169.6	0.00	0.60	0.00	0.20	127.30	20.60	1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.4	3.8	14.9	111.5	0.00	0.00	0.00	0.00	79.90	6.30	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	5.80	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9.0</b>	<b>11.6</b>	<b>42.1</b>	<b>310.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>219.90</b>	<b>32.70</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>												
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	8.3	5.1	18.4	152.7	0.30	4.50	0.20	2.00	37.70	34.00	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	13.5	18.4	23.6	314.8	0.30	12.50	0.30	2.60	34.90	45.60	1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	1
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.9</b>	<b>24.0</b>	<b>75.7</b>	<b>622.9</b>	<b>0.70</b>	<b>17.00</b>	<b>0.50</b>	<b>5.90</b>	<b>91.90</b>	<b>95.40</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>												
ПУДИНГ ТВОРОЖЕНО - ЯБЛОЧНЫЙ	160	21.5	20.7	26.1	379.0	0.00	2.30	44.00	3.20	212.40	32.20	2
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1.2	0.9	8.5	46.3	0.00	0.10	0.00	0.00	27.00	3.70	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.40	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>26.2</b>	<b>25.4</b>	<b>46.9</b>	<b>523.8</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>44.00</b>	<b>3.20</b>	<b>365.80</b>	<b>52.30</b>	<b>3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61.1</b>	<b>61.0</b>	<b>164.7</b>	<b>1,457.3</b>	<b>0.70</b>	<b>20.60</b>	<b>44.50</b>	<b>9.30</b>	<b>677.60</b>	<b>180.40</b>	<b>8</b>



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
КАША МАННАЯ	170	5.4	7.9	23.0	185.4	0.00	0.60	0.00	0.60	129.80	17.10	11.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.5	3.7	12.8	99.9	0.00	0.60	0.00	0.00	126.70	15.70	11.00
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	11.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.1</b>	<b>12.5</b>	<b>50.7</b>	<b>361.5</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>261.60</b>	<b>36.30</b>	<b>23.00</b>
<b>II Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.3	59.3	0.00	5.20	0.00	0.80	18.70	9.40	11.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.3</b>	<b>59.3</b>	<b>0.00</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>18.70</b>	<b>9.40</b>	<b>11.00</b>
<b>Обед</b>												
СУП КУДРЯВЫЙ (ВОЛНА) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	5.0	6.0	8.5	107.5	0.10	4.20	0.20	0.30	26.20	18.50	11.00
ПЕРЛОВКА С МАСЛОМ	130	4.0	4.5	28.9	172.4	0.10	0.00	0.00	1.70	21.40	17.00	11.00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	80	11.5	15.6	6.4	212.2	0.10	2.10	0.30	2.40	23.30	19.60	11.00
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	2.00	11.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	11.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	11.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24.6</b>	<b>26.6</b>	<b>86.1</b>	<b>682.2</b>	<b>0.40</b>	<b>6.30</b>	<b>0.50</b>	<b>5.70</b>	<b>93.20</b>	<b>71.10</b>	<b>33.00</b>
<b>Ужин</b>												
ОВОЩНОЕ РАГУ БЕЗ МЯСА	180	3.7	9.3	19.7	179.2	0.10	25.10	0.30	2.50	66.20	39.40	11.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	11.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	11.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5.3</b>	<b>9.4</b>	<b>36.5</b>	<b>253.8</b>	<b>0.10</b>	<b>25.10</b>	<b>0.30</b>	<b>2.90</b>	<b>81.20</b>	<b>49.40</b>	<b>11.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41.5</b>	<b>49.0</b>	<b>185.6</b>	<b>1,356.8</b>	<b>0.50</b>	<b>37.80</b>	<b>0.80</b>	<b>10.00</b>	<b>454.70</b>	<b>166.20</b>	<b>68.00</b>



### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
КАША ЯЧНЕВАЯ	170	5.3	8.0	21.8	181.7	0.10	0.60	0.00	0.10	140.40	22.80	1.00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.40	0.00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.1</b>	<b>16.8</b>	<b>49.5</b>	<b>396.2</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>273.10</b>	<b>43.10</b>	<b>2.00</b>
<b>Обед</b>												
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	4.6	4.9	13.9	118.0	0.10	4.50	0.20	0.30	23.00	19.20	0.00
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	13.7	10.5	17.1	218.2	0.10	1.80	0.30	2.70	44.60	51.60	2.00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	4.9	4.7	67.1	0.00	2.30	0.00	2.40	16.70	9.90	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.3</b>	<b>20.8</b>	<b>69.4</b>	<b>558.7</b>	<b>0.30</b>	<b>8.60</b>	<b>0.50</b>	<b>6.70</b>	<b>103.60</b>	<b>96.50</b>	<b>3.00</b>
<b>Ужин</b>												
ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬ	150	3.4	9.6	27.6	210.8	0.20	14.00	0.00	2.40	17.90	36.40	0.00
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5.2</b>	<b>9.8</b>	<b>48.8</b>	<b>311.4</b>	<b>0.20</b>	<b>54.00</b>	<b>0.10</b>	<b>2.80</b>	<b>35.60</b>	<b>45.60</b>	<b>1.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>47.4</b>	<b>167.7</b>	<b>1,266.3</b>	<b>0.60</b>	<b>63.80</b>	<b>0.60</b>	<b>9.70</b>	<b>412.30</b>	<b>185.20</b>	<b>7.00</b>





### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	170	5.2	8.2	17.5	165.9	0.10	0.60	0.00	1.10	128.90	40.60	1.10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	0.00
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7.5</b>	<b>9.1</b>	<b>39.5</b>	<b>270.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>144.90</b>	<b>48.20</b>	<b>1.10</b>
<b>II Завтрак</b>												
СНЕЖОК	160	4.2	3.9	16.8	122.6	0.00	0.60	0.00	0.00	174.20	21.60	1.10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>16.8</b>	<b>122.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>174.20</b>	<b>21.60</b>	<b>1.10</b>
<b>Обед</b>												
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	4.6	5.0	13.9	118.7	0.10	4.50	0.20	0.40	22.70	23.20	0.00
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	15.9	19.4	22.7	330.1	0.10	23.70	0.30	2.90	82.40	44.90	1.10
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0.1	0.1	8.2	34.1	0.00	1.00	0.00	0.10	11.20	3.20	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24.7</b>	<b>25.0</b>	<b>71.7</b>	<b>611.2</b>	<b>0.30</b>	<b>29.20</b>	<b>0.50</b>	<b>4.70</b>	<b>127.40</b>	<b>85.30</b>	<b>2.10</b>
<b>Ужин</b>												
ВАТРУШКА (ВЕНГЕРКА) С ТВОРОГОМ	130	16.6	15.8	53.4	423.2	0.10	0.30	22.00	2.40	124.00	23.50	1.10
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	125.30	16.20	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>20.1</b>	<b>19.6</b>	<b>65.7</b>	<b>521.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>22.00</b>	<b>2.40</b>	<b>249.30</b>	<b>39.70</b>	<b>2.10</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56.5</b>	<b>57.6</b>	<b>193.7</b>	<b>1,526.2</b>	<b>0.50</b>	<b>31.30</b>	<b>22.50</b>	<b>8.20</b>	<b>695.80</b>	<b>194.80</b>	<b>8.20</b>



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
РИС С ОВОЩАМИ	150	3.4	9.3	34.5	236.0	0.00	1.00	0.30	2.50	17.40	27.90	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>5.8</b>	<b>14.3</b>	<b>57.0</b>	<b>380.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.30</b>	<b>2.60</b>	<b>34.60</b>	<b>35.90</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>												
РЯЖЕНКА	160	4.5	3.9	6.5	83.8	0.00	0.20	0.00	0.00	168.60	17.90	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>4.5</b>	<b>3.9</b>	<b>6.5</b>	<b>83.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>168.60</b>	<b>17.90</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>												
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	5.9	5.5	19.3	149.7	0.10	4.50	0.20	0.30	25.40	20.70	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	13.8	18.1	10.4	261.5	0.10	30.90	0.30	2.60	92.80	42.10	1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23.8</b>	<b>24.1</b>	<b>63.4</b>	<b>566.6</b>	<b>0.30</b>	<b>35.40</b>	<b>0.50</b>	<b>4.20</b>	<b>137.50</b>	<b>78.60</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>												
КАША ПШЕНИЧНАЯ	170	5.6	8.0	22.3	184.7	0.10	0.60	0.00	0.10	133.30	24.60	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	125.30	16.20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10.6</b>	<b>11.9</b>	<b>44.3</b>	<b>329.2</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>262.70</b>	<b>46.70</b>	<b>2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>54.2</b>	<b>171.2</b>	<b>1,360.2</b>	<b>0.40</b>	<b>37.80</b>	<b>0.80</b>	<b>7.30</b>	<b>603.40</b>	<b>179.10</b>	<b>7</b>



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	5.8	8.9	21.3	189.9	0.10	0.60	0.00	0.70	135.60	37.10	1.00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.4	3.8	14.9	111.5	0.00	0.00	0.00	0.00	79.90	6.30	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.5	3.7	12.8	99.9	0.00	0.60	0.00	0.00	125.60	15.50	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>13.7</b>	<b>16.4</b>	<b>49.0</b>	<b>401.3</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>341.10</b>	<b>58.90</b>	<b>2.00</b>
<b>Обед</b>												
СУП СБОРНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	4.5	4.7	8.6	95.7	0.00	11.40	0.20	0.30	40.50	22.30	0.00
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	160	13.4	12.3	15.6	226.4	0.10	1.40	0.30	2.80	94.60	51.00	2.00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1.1	5.0	6.5	75.2	0.00	3.30	0.10	2.20	16.00	13.20	0.00
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0.1	0.1	8.2	34.1	0.00	1.00	0.00	0.10	11.20	3.20	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23.2</b>	<b>22.6</b>	<b>65.8</b>	<b>559.7</b>	<b>0.20</b>	<b>17.10</b>	<b>0.60</b>	<b>6.70</b>	<b>173.40</b>	<b>103.70</b>	<b>3.00</b>
<b>Ужин</b>												
КАРТОФЕЛЬ В ОМЛЕТЕ	160	8.0	14.9	23.3	260.8	0.20	10.50	0.10	2.90	99.70	37.20	1.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9.6</b>	<b>15.0</b>	<b>40.1</b>	<b>335.4</b>	<b>0.20</b>	<b>10.50</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>114.70</b>	<b>47.20</b>	<b>1.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.5</b>	<b>54.0</b>	<b>154.9</b>	<b>1,296.4</b>	<b>0.50</b>	<b>28.80</b>	<b>0.70</b>	<b>10.70</b>	<b>629.20</b>	<b>209.80</b>	<b>8.00</b>



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	170	5.0	8.1	19.5	172.3	0.10	0.60	0.00	0.50	129.80	25.00	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.2	29.6	0.00	0.50	0.00	0.00	12.00	4.50	
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7.3</b>	<b>9.0</b>	<b>41.6</b>	<b>278.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>146.90</b>	<b>33.00</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	5.0	6.4	14.9	141.8	0.10	5.50	0.20	0.50	37.20	25.80	
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	130	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	6.70	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	80	11.5	15.6	6.5	212.5	0.10	2.10	0.30	2.40	23.80	20.00	1
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>25.8</b>	<b>27.2</b>	<b>90.5</b>	<b>721.0</b>	<b>0.40</b>	<b>47.60</b>	<b>0.60</b>	<b>5.20</b>	<b>97.20</b>	<b>69.80</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>												
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНО-МАННАЯ	130	26.5	23.1	22.8	408.1	0.10	0.60	57.20	3.00	250.40	35.20	3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.7	2.0	13.5	79.5	0.00	0.10	0.00	0.10	69.10	7.70	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	125.30	16.20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>31.7</b>	<b>28.9</b>	<b>48.6</b>	<b>586.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>57.20</b>	<b>3.10</b>	<b>444.80</b>	<b>59.10</b>	<b>4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64.8</b>	<b>65.1</b>	<b>180.7</b>	<b>1,585.2</b>	<b>0.60</b>	<b>50.00</b>	<b>57.80</b>	<b>8.80</b>	<b>688.90</b>	<b>161.90</b>	<b>8</b>





### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
ОМЛЕТ	80	6.8	15.5	3.5	182.0	0.00	0.40	0.10	3.00	93.40	12.20	1.00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>9.2</b>	<b>20.5</b>	<b>26.0</b>	<b>326.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>3.10</b>	<b>110.60</b>	<b>20.20</b>	<b>1.00</b>
<b>II Завтрак</b>												
СНЕЖОК	160	4.2	3.9	16.8	122.6	0.00	0.60	0.00	0.00	174.20	21.60	1.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>4.2</b>	<b>3.9</b>	<b>16.8</b>	<b>122.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>174.20</b>	<b>21.60</b>	<b>1.00</b>
<b>Обед</b>												
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	4.2	4.7	10.6	102.8	0.00	5.40	0.20	0.30	34.30	24.10	0.00
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	17.2	23.0	15.6	336.8	0.00	1.30	0.30	3.00	78.50	33.90	2.00
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	50	1.2	5.1	9.2	87.7	0.10	4.80	0.00	2.20	11.80	13.90	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.7</b>	<b>33.3</b>	<b>69.1</b>	<b>682.7</b>	<b>0.20</b>	<b>11.50</b>	<b>0.50</b>	<b>6.80</b>	<b>143.90</b>	<b>87.70</b>	<b>3.00</b>
<b>Ужин</b>												
КАША КУКУРУЗНАЯ	170	5.0	7.9	23.1	185.2	0.00	0.60	5.30	0.20	129.80	19.30	1.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.5	3.7	12.8	99.9	0.00	0.60	0.00	0.00	125.60	15.50	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10.0</b>	<b>11.7</b>	<b>45.6</b>	<b>331.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>5.30</b>	<b>0.60</b>	<b>259.50</b>	<b>40.70</b>	<b>2.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>69.4</b>	<b>157.5</b>	<b>1,463.0</b>	<b>0.20</b>	<b>13.70</b>	<b>5.90</b>	<b>10.50</b>	<b>688.20</b>	<b>170.20</b>	<b>8.00</b>



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	170	5.0	7.9	19.6	170.8	0.00	0.60	0.00	0.40	128.80	16.10	1.00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.8	12.3	98.5	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.40	1.00
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	0.20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.7</b>	<b>12.6</b>	<b>46.8</b>	<b>345.5</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>260.30</b>	<b>36.00</b>	<b>2.20</b>
<b>II Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.3	59.3	0.00	5.20	0.00	0.80	18.70	9.40	0.20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.3</b>	<b>59.3</b>	<b>0.00</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>18.70</b>	<b>9.40</b>	<b>0.20</b>
<b>Обед</b>												
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	190	8.3	5.1	18.4	152.7	0.30	4.50	0.20	2.00	37.70	34.00	1.00
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	13.5	18.4	22.4	310.7	0.20	12.20	0.30	2.60	40.70	47.60	1.00
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	0.20
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	0.20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	0.20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26.2</b>	<b>24.1</b>	<b>79.2</b>	<b>646.3</b>	<b>0.60</b>	<b>56.70</b>	<b>0.60</b>	<b>5.90</b>	<b>103.10</b>	<b>98.90</b>	<b>3.00</b>
<b>Ужин</b>												
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	120	13.5	11.4	56.2	381.2	0.10	0.90	0.00	2.40	57.00	22.10	1.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	0.20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>13.6</b>	<b>11.4</b>	<b>63.3</b>	<b>409.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>2.40</b>	<b>67.90</b>	<b>26.20</b>	<b>1.20</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>51.0</b>	<b>48.6</b>	<b>201.6</b>	<b>1,460.9</b>	<b>0.70</b>	<b>64.00</b>	<b>0.60</b>	<b>9.50</b>	<b>450.00</b>	<b>170.50</b>	<b>6.60</b>



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	502.6	553.6	1,753.5	14,101.8	5.20	363.10	140.00	92.70	5,856.80	1,828.20	7,767.00	93.40
Среднее значение за период	50.3	55.4	175.4	1,410.2	0.50	36.30	14.00	9.30	585.70	182.80	776.70	9.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	35.3	50.4									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 12 часов	389	90	636	372

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
36.80	0.80	122A	2012
4.40	0.50	53	2012
17.60	0.30	60	2012
58.80	1.60		
17.80	0.20	153	2012
17.80	0.20		
64.80	1.10	19A	2012
20.30	3.80	94	2012
2.00	0.30	115	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
33.30	6.80		
07.20	0.60	67	2012
90.20	0.20	57	2012
15.10	0.40	101	2012
12.50	1.20		
22.40	9.80		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
07.70	0.20	21	2012
57.60	0.40	112	2012
7.40	0.70	53	2012
72.70	1.30		
96.10	2.20	6A	2012
70.50	2.30	98	2012
0.00	0.00	49	2012
22.70	0.50	147	2012
23.50	1.10	72	2012
12.80	6.10		
64.30	1.80	130	2012
21.90	0.10	148	2012
89.90	0.20	47	2012
76.10	2.10		
61.60	9.50		





вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
02.90	0.30	36	2012
90.20	0.20	57	2012
17.60	0.30	60	2012
10.70	0.80		
12.90	2.60	78	2012
12.90	2.60		
70.90	1.20	18	2012
30.70	0.80	65	2012
05.70	1.20	25	2012
3.60	0.00	50	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
57.10	4.80		
87.10	2.10	26	2012
4.40	0.50	53	2012
15.10	0.40	101	2012
06.60	3.00		
87.30	11.20		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
48.70	0.50	39	2012
89.90	0.20	47	2012
20.50	0.30	7	2012
59.10	1.00		
61.10	1.00	15	2012
06.10	1.40	131	2012
22.80	0.70	75	2012
0.00	0.00	49	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
36.20	4.70		
92.70	1.60	141	2012
1.50	0.30	52	2012
15.10	0.40	101	2012
09.30	2.30		
04.60	8.00		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
27.50	1.00	24	2012
4.40	0.50	53	2012
17.60	0.30	60	2012
49.50	1.80		
35.40	0.20	113	2012
35.40	0.20		
70.10	1.10	10B	2012
77.90	2.70	114	2012
2.00	0.30	115	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
96.20	5.70		
80.60	0.80	48	2012
89.90	0.20	47	2012
70.50	1.00		
51.60	8.70		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
78.00	0.80	106	2012
4.40	0.50	53	2012
20.50	0.30	7	2012
02.90	1.60		
17.80	0.20	153	2012
17.80	0.20		
74.10	1.20	3	2012
47.60	2.50	29	2012
0.00	0.00	49	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
67.90	5.30		
34.10	0.90	54	2012
89.90	0.20	47	2012
15.10	0.40	101	2012
39.10	1.50		
27.70	8.60		





вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
46.60	0.80	35	2012
57.60	0.40	112	2012
90.20	0.20	57	2012
94.40	1.40		
61.70	1.10	4B	2012
21.30	1.40	89	2012
28.90	0.60	96	2012
2.00	0.30	115	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
60.10	5.00		
69.70	2.00	63	2012
4.40	0.50	53	2012
15.10	0.40	101	2012
89.20	2.90		
43.70	9.30		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
18.70	0.50	22	2012
5.00	0.50	51	2012
17.60	0.30	60	2012
41.30	1.30		
88.40	1.20	1A	2012
36.80	0.80	122A	2012
06.10	1.20	25	2012
1.50	0.30	52	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
79.00	5.10		
19.40	1.00	136	2012
49.30	0.10	44	2012
89.90	0.20	47	2012
58.60	1.30		
78.90	7.70		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
21.30	1.00	46	2012
20.50	0.30	7	2012
4.40	0.50	53	2012
46.20	1.80		
35.40	0.20	113	2012
35.40	0.20		
65.10	1.30	5B	2012
00.00	2.40	122	2012
35.30	0.70	149	2012
0.00	0.00	49	2012
22.70	0.50	71	2012
23.50	1.10	72	2012
46.60	6.00		
07.20	0.60	67	2012
90.20	0.20	57	2012
15.10	0.40	101	2012
12.50	1.20		
40.70	9.20		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	Fe, мг		
99.40	0.40	20	2012
89.90	0.20	47	2012
17.60	0.30	60	2012
06.90	0.90		
12.90	2.60	78	2012
12.90	2.60		
96.10	2.20	6A	2012
71.60	2.40	120	2012
1.50	0.30	52	2012
22.70	0.50	147	2012
23.50	1.10	72	2012
15.40	6.50		
08.90	0.90	140	2012
4.40	0.50	53	2012
13.30	1.40		
48.50	11.40		





