

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	6,77	9,96	21,92	205,40	0,66	0,10	0,17	0,04	0,08	168,86	170,58	40,87	0,85	290,82	15,00	0,00	0,01	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	3,15	10,20	82,37	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,88	78,03	18,54	0,47	164,88	8,28	0,00	0,00	397	2012		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	335	12,08	13,98	47,54	366,37	1,14	0,16	0,28	0,05	0,08	273,44	268,11	63,31	1,62	483,30	23,28	0,00	0,01				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50	0,01	0,00	0,00	0,00	8,75	8,75	5,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50	0,01	0,00	0,00	0,00	8,75	8,75	5,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛ.КОНС.) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,74	4,46	6,48	77,19	3,27	0,05	0,04	0,15	0,00	24,85	44,82	14,92	0,74	237,71	2,70	0,00	0,02	81	2012		
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14,40	13,65	2,34	189,96	0,26	0,04	0,15	0,03	0,19	59,96	148,55	18,08	1,64	301,23	10,90	0,00	0,04	298	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,48	4,65	34,98	203,81	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,25	40,77	7,36	0,93	63,60	0,77	0,01	0,01	317	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,66	1,85	3,56	33,93	1,14	0,01	0,01	0,10	0,03	6,53	9,77	4,94	0,21	62,75	0,81	0,00	0,00	349	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	0,00	1,42	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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		2008		
Итого за прием пищи:	560	25,27	24,87	65,89	589,30	4,67	0,22	0,24	0,30	0,30	112,48	270,01	52,42	4,72	706,74	16,86	0,01	0,07				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,61	14,86	17,94	300,24	0,50	0,06	0,29	0,08	0,24	212,74	251,91	28,59	0,67	227,43	6,64	0,03	0,03	237	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,60	4,62	45,91	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,14	20,08	3,35	0,04	39,72	2,28	0,00	0,00	351	2012		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150	0,39	0,00	3,72	16,42	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	13,40	14,83	8,91	1,48	50,02	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	23	1,16	1,51	11,46	64,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,47	13,86	3,08	0,32	16,94	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	353	25,11	18,97	37,74	426,79	0,71	0,08	0,35	0,09	0,27	257,75	300,68	43,93	2,51	334,11	8,92	0,03	0,03				
Всего за день:		63,09	57,95	163,55	1 436,21	9,02	0,47	0,87	0,44	0,65	652,42	847,55	164,66	10,60	1 524,15	49,06	0,04	0,11				



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ПОЛУЖИДКАЯ	155	4.72	6.66	20.07	159.31	0.54	0.05	0.12	0.03	0.06	109.08	88.77	14.49	0.25	174.93	9.30	0.00	0.00	416	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170/7	3.40	3.50	13.98	101.88	0.59	0.03	0.12	0.02	0.00	121.13	88.45	16.64	0.24	175.50	10.14	0.00	0.00	395	2012		
БАТОН	35/5	2.63	1.02	17.99	91.70	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	372	10.75	11.18	52.04	352.89	1.13	0.12	0.25	0.05	0.06	236.86	199.97	35.68	0.84	382.63	19.44	0.00	0.00				
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2.5% ЖИРНОСТИ	150	6.80	5.00	11.00	122.00	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012		
Итого за прием пищи:	150	6.80	5.00	11.00	122.00	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/10/5	4.00	5.49	13.01	118.34	13.69	0.06	0.07	0.14	0.00	58.64	68.22	27.77	1.51	452.19	7.09	0.00	0.03	76	2008		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8.40	5.97	9.00	123.49	0.08	0.06	0.07	0.02	0.13	22.13	120.33	27.09	0.93	204.50	60.60	0.01	0.25	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.53	5.97	19.39	146.04	8.90	0.11	0.12	0.03	0.08	61.23	93.14	27.96	1.02	697.19	9.90	0.00	0.03	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/7	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	572	18.58	17.78	65.14	496.54	22.67	0.30	0.29	0.19	0.21	155.49	316.49	91.79	5.06	1 398.95	79.83	0.01	0.31				
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10.12	6.64	3.32	123.43	6.24	0.10	0.75	2.82	0.20	50.95	157.56	12.51	2.74	203.62	8.28	0.02	0.09	к/к	к/к		
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.94	4.74	30.79	177.56	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	3.64	58.65	19.28	0.39	43.65	0.60	0.01	0.02	315	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0.70	1.87	2.97	31.55	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	11.26	8.90	1.68	0.05	18.31	1.18	0.00	0.00	354	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.10	0.00	6.98	28.29	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	3.71	2.99	0.37	12.95	0.00	0.00	0.00	431	2008		
БАТОН	38	2.85	1.10	19.53	99.56	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.22	24.70	4.94	0.38	34.96	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	445	16.71	14.35	63.59	460.39	6.28	0.18	0.79	2.85	0.28	79.97	253.52	41.40	3.93	313.49	10.06	0.03	0.11				
Всего за день:		52.84	48.31	191.77	1 431.82	31.48	1.08	1.73	3.09	0.55	472.32	769.98	168.87	9.83	2 095.07	109.33	0.04	0.42				



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5.13	5.86	21.65	160.56	0.54	0.07	0.13	0.03	0.05	114.90	121.34	22.71	0.87	197.08	9.30	0.01	0.00	189	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.22	4.66	6.84	87.30	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		
БАТОН	35	2.21	0.85	15.11	77.03	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.59	19.11	3.82	0.29	27.05	0.00	0.00	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	340	11.56	11.37	43.60	324.89	1.32	0.14	0.30	0.05	0.05	273.49	248.45	43.33	1.28	443.13	22.80	0.01	0.00				
II Завтрак																						
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0.01	0.01	6.03	24.21	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	6.18	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	150	0.01	0.01	6.03	24.21	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	6.18	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4.19	5.47	11.78	113.31	5.83	0.07	0.08	0.15	0.18	33.35	70.17	20.72	1.08	440.86	6.46	0.00	0.04	77	2012		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	9.31	8.80	5.82	139.60	0.52	0.03	0.07	0.03	0.11	11.83	75.26	8.77	0.81	111.86	3.82	0.01	0.05	315	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.22	4.03	28.16	173.54	0.00	0.16	0.09	0.01	0.05	12.54	136.70	92.13	3.21	193.72	1.68	0.00	0.01	181	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.65	1.83	3.21	32.45	1.45	0.01	0.02	0.09	0.03	5.63	8.68	5.30	0.22	76.61	0.89	0.00	0.00	348	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/10	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	570	23.02	20.48	72.71	567.57	7.80	0.34	0.29	0.28	0.37	76.64	325.61	135.89	6.92	878.12	15.09	0.01	0.10				
Полдник																						
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	180	12.93	18.00	20.63	297.08	19.75	0.12	0.13	0.21	0.05	52.75	149.32	39.94	2.61	698.08	9.66	0.00	0.05	406	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0.10	0.00	6.98	28.29	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.87	3.71	2.98	0.37	12.94	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	380	16.03	19.16	48.17	430.17	19.77	0.16	0.14	0.21	0.05	67.22	179.03	48.12	3.38	747.82	9.66	0.00	0.05				
Всего за день:		50.62	51.02	170.51	1 346.84	29.11	0.64	0.73	0.54	0.47	423.53	753.09	228.69	11.58	2 069.66	47.55	0.02	0.15				



4 день

0,00	0,00	391	2012
0,00	0,00		2008
0,02	0,02		
0,02	0,13		

"Детский сад № 111"

Муниципальное учреждение
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ	155	4.41	7.42	23.29	178.36	0.54	0.04	0.12	0.04	0.08	110.33	104.54	22.00	0.29	173.65	9.60	0.00	0.01	415	2012		
ЧАЙ	150	0.10	0.00	6.98	28.29	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.97	3.71	2.34	0.37	12.73	0.00	0.00	0.00	394	2012		
БАТОН	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	335	6.76	8.29	45.69	285.25	0.56	0.07	0.13	0.04	0.08	120.00	127.75	28.24	0.96	213.96	9.60	0.00	0.01				
II Завтрак																						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.11	0.02	22.52	88.75	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.23	3.60	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	383	2012		
Итого за прием пищи:	150	0.11	0.02	22.52	88.75	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.23	3.60	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	4.44	8.24	7.72	122.83	0.49	0.03	0.03	0.13	0.00	24.38	40.07	8.76	0.60	70.81	1.72	0.01	0.03	105	2008		
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	24.24	25.97	5.11	350.82	0.80	0.08	0.31	0.18	1.59	48.04	229.10	20.72	2.72	280.41	19.78	0.03	0.12	313	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3.51	8.10	13.12	141.57	30.07	0.05	0.07	0.26	0.08	81.09	61.29	30.70	1.75	373.20	6.07	0.00	0.02	131	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	6.78	27.09	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	540	34.84	42.66	49.69	723.89	31.36	0.23	0.44	0.57	1.67	167.21	365.26	69.20	6.67	779.50	29.81	0.04	0.17				
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.69	14.15	3.08	196.80	0.28	0.05	0.31	0.19	1.87	94.48	166.28	14.00	1.70	195.41	21.37	0.02	0.04	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	7.17	29.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.68	3.71	3.16	0.37	13.01	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5.52	4.99	15.73	130.77	0.10	0.04	0.05	0.05	0.00	128.13	89.39	8.84	0.45	40.38	0.00	0.00	0.00	3	2008		
Итого за прием пищи:	375	17.31	19.14	25.98	346.64	0.40	0.09	0.36	0.24	1.87	230.29	259.38	26.00	2.52	248.80	21.37	0.02	0.04				
Всего за день:		59.02	70.11	143.88	1 444.53	35.20	0.39	0.93	0.85	3.62	528.86	758.62	127.04	10.23	1 268.88	60.78	0.06	0.22				



6 день

00	0.09	430	2008
00	0.00		2008
01	0.04		
01	0.13		

Детский сад № 111

г. Ярославль

7 день

0,00	0,00	0,00	2008
0,00	0,00	0,00	2012
9,98	0,02	0,03	
0,05	0,02	0,11	

8 день

0,00	0,00	0,00	430	2008
0,00	0,00	0,00		2008
4,73	0,02	0,08		
1,28	0,03	0,53		

Муниципальное учреждение
«Детский сад № 111»
г. Ярославль * в/нмзхдвд * ул.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4.76	7.35	20.06	166.20	0.52	0.07	0.12	0.04	0.08	120.15	133.88	20.85	0.44	187.68	9.00	0.01	0.02	418	2012		
КОФЕЙН ЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.31	2.33	11.24	75.71	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012		
БАТОН	40	2.25	0.87	15.42	76.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	340	9.32	10.55	46.72	320.51	0.91	0.12	0.21	0.05	0.08	207.80	213.73	36.66	0.93	334.32	15.75	0.01	0.02				
II Завтрак																						
КЕФИР	200	4.35	3.75	6.00	79.50	1.05	0.06	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	4.35	3.75	6.00	79.50	1.05	0.06	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	4.23	3.94	11.48	98.41	4.01	0.07	0.06	0.12	0.00	24.98	68.72	27.20	1.27	349.66	3.94	0.00	0.02	80	2012		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	10.26	10.44	4.86	154.32	0.17	0.03	0.07	0.01	0.11	9.29	89.67	10.88	1.29	184.08	4.70	0.00	0.03	288	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.76	5.24	23.98	158.28	0.00	0.04	0.02	0.03	0.09	9.03	28.32	5.58	0.64	44.13	0.53	0.01	0.01	204	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.65	1.84	3.25	32.70	1.52	0.01	0.02	0.09	0.03	5.88	9.01	5.40	0.22	78.32	0.89	0.00	0.00	349	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	7.74	30.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.52	0.00	1.42	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	545	21.55	21.81	68.27	556.25	5.70	0.22	0.20	0.25	0.23	62.90	230.52	58.08	5.02	711.30	12.30	0.01	0.06				
Полдник																						
МОРОКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	16.41	15.12	39.60	363.82	2.48	0.09	0.34	2.20	0.37	248.37	257.35	61.28	1.51	451.86	11.67	0.02	0.08	258	2008		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150/2	0.10	0.00	2.14	8.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.78	3.71	2.98	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	377	19.51	19.04	71.50	539.56	2.48	0.12	0.36	2.21	0.37	266.75	297.06	72.26	2.72	508.65	11.67	0.02	0.08				
Всего за день:		54.73	55.15	192.49	1 495.82	10.14	0.52	1.03	2.55	0.68	717.45	883.81	188.00	8.82	1 773.27	53.22	0.04	0.19				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	155	5.77	10.52	28.00	230.68	0.60	0.08	0.14	0.05	0.12	124.73	132.13	29.63	0.61	214.39	11.30	0.00	0.01	190	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.75	0.00	0.36	0.00	0.33	0.00	0.00	0.00	394	2012		
БАТОН	50	3.75	1.45	25.70	131.00	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	355	9.52	11.97	60.48	388.77	0.60	0.14	0.16	0.05	0.12	135.98	164.63	36.49	1.11	260.72	11.30	0.00	0.01				
II Завтрак																						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.11	0.02	22.52	88.75	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.23	3.60	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	383	2012		
Итого за прием пищи:	150	0.11	0.02	22.52	88.75	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.23	3.60	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150/5	3.97	6.73	5.81	100.42	7.63	0.04	0.05	0.17	0.00	43.79	50.94	16.54	0.83	241.88	3.97	0.00	0.03	67	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР	135/25	8.83	13.61	17.36	227.99	9.01	0.12	0.11	0.34	0.08	23.42	110.73	32.64	1.51	695.52	7.47	0.00	0.07	258	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.20	0.03	0.63	3.50	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	10.50	3.50	0.25	35.25	0.75	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	6.78	27.09	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	530	15.65	20.72	47.54	440.58	19.14	0.24	0.20	0.51	0.08	86.66	206.87	61.70	4.19	1 027.73	14.43	0.00	0.10				
Полдник																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.12	7.26	13.97	138.47	0.52	0.04	0.11	0.04	0.08	107.14	82.16	13.50	0.30	161.74	9.18	0.00	0.00	112	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	5.69	13.17	31.94	269.24	0.23	0.06	0.08	0.04	0.19	53.79	70.85	10.91	0.49	120.59	5.53	0.01	0.01	469	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.10	0.00	6.98	28.29	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.87	3.71	2.98	0.37	12.94	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	362	9.91	20.43	52.89	436.00	0.77	0.10	0.19	0.08	0.27	167.80	156.72	27.39	1.16	295.27	14.71	0.01	0.01				
Всего за день:		35.19	53.14	183.43	1 354.10	23.39	0.48	0.55	0.64	0.47	401.80	534.45	129.18	6.54	1 610.32	30.44	0.01	0.12				



МДОУ "Детский сад № 111"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	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	F, мг	
Итого за весь период	526,09	542,88	1 753,06	14 068,91	211,39	6,20	9,11	10,01	8,03	5 192,90	7 460,82	1 676,46	92,58	17 791,50	638,60	0,29	2,11	
Среднее значение за период	52,61	54,29	175,31	1 406,89	21,14	0,62	0,91	1,00	0,80	519,29	746,08	167,65	9,26	1 779,15	63,86	0,03	0,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,7	50,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	342	150	546	378





МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 155	КАША МАННАЯ ПОЛУЖИДКАЯ 155	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША РИСОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ 155	КАША "ТЕРКУЛЕСОВАЯ" 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ 155	КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 155
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170/7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
БАТОН 30	БАТОН 35/5	БАТОН 35	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 45	БАТОН 40	БАТОН 50
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 150	КЕФИР 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 150	КЕФИР 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 150
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС.) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150/20	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С ГОВЯДИНОЙ 150/10	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ 150/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/5
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 60	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) 100	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 80	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР 135/25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 50	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 25
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150/7	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40						ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ 180	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 155	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	ПОДПЛИВА ИЗ ВАРЕННОЙ КУРЫ 40/50	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/35	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	РИС ОТВАРНОЙ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	СОУС ФРУКТОВЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ЧАЙ СЛАДКИЙ 150	РИС ОТВАРНОЙ 130	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150/2	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 55
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	БАТОН 40	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/15	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ПЕЧЕНЬЕ 10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7
ПЕЧЕНЬЕ 23	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7 БАТОН 38		ПЕЧЕНЬЕ 25		БАТОН 30	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 35	БАТОН 40		