



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного, - М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня - М.: АРКТИ - МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова, Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2011.

Неделя: первый
первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4.40	4.10	12.80	105.80	0.1	0.70	22.90	0.08	12.66	124.30	34.80	0.8
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2	12	75.8	0.03	0.9	15		94.6	67.5	10.5	0.1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО	за прием пищи	335	9.09	11.20	40.32	300.40	0.43	1.60	57.90	0.88	113.26	219.40	55.20	1.21
	2-й завтрак													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
ИТОГО	за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10	-	0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Обед													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0.42	1.80	2.50	28.20	0.01	2.85		0.84	10.56	12.30	6.30	0.42
73	Щи на курином бульоне.	150	1.05	2.90	5.10	50.85	0.05	11.10		1.40	26.00	28.60	13.40	0.45
321	Плов с мясом птицы	150	14.20	11.90	25.10	264.40	0.04		33.75	0.40	31.60	139.20	32.60	1.50
396	Кисель	150	0.13	0.06	19.40	78.00	0.0016	2.20		0.07	10.00	6.80	1.90	0.15
б/н	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	2.00	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.90	0.60
б/н	Батон нарезной	15	1.3	0.45	7.7	42.9	0.15	-	-	0.14	2.4	13.05	4.95	0.15
	Соль иодированная	1												
Итого за прием пищи		510	17.80	17.33	61.80	485.35	0.26	16.15	33.75	3.03	85.16	221.15	64.05	3.27
	ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
Итого за прием пищи		200	8.05	5.15	31.85	218.00	0.76	1.05	30.00	0.46	188.10	178.50	37.50	0.71
	УЖИН													
252	Запеканка из творога с морковью	180	20.90	18.50	42.80	421.20	0.10	1.30	79.20	3.90	204.50	279.36	41.04	1.30
369	Соус молочный сладкий	30	0.60	1.40	3.90	30.45	0.01	0.09	7.56	0.04	18.80	14.70	2.60	0.50
б/н	Батон нарезной	15	1.3	0.45	7.7	42.9	0.15	-	-	0.14	2.4	13.05	4.95	0.15
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Соль иодированная	1												
Итого за прием пищи		375	22.89	20.37	59.65	516.00	0.26	2.59	86.76	4.09	237.20	310.41	50.39	2.25
Итого за день		1520	58.33	54.16	203.72	1562.15	1.71	22.49	208.41	8.50	627.52	931.66	210.94	8.14

День: вторник
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3.3	3.5	22.35	133.6	0.05		14.3	0.12	9.4	67.1	23.5	0.78
416	Какао с молоком	150	2.9	2.6	12.7	85.6	0.04	1.1	17.6		109.6	89.7	15.4	0.3
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Сыр порционный	7	1.6	2.1	-	25.2	0.004	0.056	18.2	0.035	61.6	35	2.45	0.07
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	337	10.05	9.1	50.5	330.2	0.394	0.16	50.1	0.46	185.4	217.9	51.25	1.45
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	ОБЕД													
42	Салат из моркови с раст. маслом	30	0.36	1.8	1.98	23.9	0.02	1.44		11.52	7.8	15.84	10.9	0.18
88	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1.6	1.7	10.3	62.85	0.04	4.95		0.8	14.8	39.9	16.2	0.7
272	Котлета рыбная любительская	50	6.7	2.2	5.5	68.6	0.06	1.75	20.4	0.5	30.9	107.1	20.1	0.7
362	Овощное рагу 3 вар. с соусом 366	100	1.8	4.1	10.6	85.9	0.05	8.6	23.2	0.2	29.8	47.9	21.1	0.8
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	2.00	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.90	0.60
	Батон нарезной	15	1.3	0.45	7.7	42.9	0.15	-	-	0.14	2.4	13.05	4.95	0.15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	13.02	10.484	58.08	386.55	0.334	17.02	43.6	13.42	113.2	256.09	82.45	4.03
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0.01	7.1	21.3		2		0.008	10.7	3.1	1.7	0.2
449	Плюшка с сахаром	50	3.88	2.36	26.15	141	0.07		13	0.69	11	37	14.5	0.69
	ИТОГО за прием пищи	200	3.88	2.37	33.25	162.3	0.07	2	13	0.69	21.7	40.1	16.2	0.89
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
327	Суфле куриное	50	8.1	8.47	1.5	114.3	0.09	0.04	35.1	0.9	24.6	56.5	7.4	0.59
339	Пюре картофельное	110	2.2	3.5	14.9	100.7	0.1	13.3	18.7	0.13	27.1	63.5	20.4	0.7
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	370	12.21	13.9	32.15	304.67	0.206	24.26	53.8	2.1	83.62	174	44.1	3.01
	ИТОГО за день	1517	36.66	36.07	184.08	1226.12	1.01	44.54	160.5	16.72	407.72	690.29	197.8	10.08

День: третий
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	ЗАВТРАК													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3.8	4.6	22.9	147.8	0.08		14.25	0.5	17.9	103.1	40.1	1.2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2	12	75.8	0.03	0.9	15		94.6	67.5	10.5	0.1
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	330	8.45	7.5	50.35	309.4	0.41	0.9	29.25	0.8	117.3	196.7	60.5	1.6
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	ОБЕД													
37	Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	30	0.42	1.86	2	26.2	0.009	2.6		0.84	9.1	11.9	5.6	0.3
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1.84	2.2	9.1	63.4	0.07	5.3		0.8	19.4	69.1	1.8	0.6
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (30/20)	50	3.1	6.7	4.6	90.5	0.02	0.4	15.1	19.2	21.35	39.3	8.2	0.4
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.9	25.7	160	0.08		12.9	0.08	10.3	135.5	90.3	3.1
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	2.00	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.90	0.60
	Батон нарезной	15	1.3	0.45	7.7	42.9	0.15	-	-	0.14	2.4	13.05	4.95	0.15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	13.62	15.344	71.1	485.4	0.343	8.58	28	21.32	90.05	301.15	120.05	6.05
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	150	0.13	0.06	19.40	78.00	0.0016	2.20		0.07	10.00	6.80	1.90	0.15
452	Булочка домашняя	70	5.1	8.75	37.7	250.6	0.04		2.8	0.08	13.9	49	19.2	0.9
	ИТОГО за прием пищи	220	5.23	8.81	57.1	328.6	0.04	2.2	2.8	0.15	23.9	55.8	21.1	1.05
	УЖИН													
229	Омлет натуральный	80	7.07	12.7	1.4	147.8	0.05	0.14	179.8	0.4	59.1	130.4	9.8	1.4
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2.7	6.15	15.9	128.85	0.075	12.9	34.8	0.3	44.7	71.85	31.65	1.2
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	400	10.76	19.17	27.75	326.1	0.14	14.24	214.6	0.95	121.4	233.85	49.85	3.7
	ИТОГО за день	1560	38.56	50.92	159.3	1491.9	0.94	27.02	277.45	23.27	356.45	789.7	255.3	13.1

День: четвертый
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3.2	3.7	26.1	150.9	0.03		18.75	0.5	8.1	27.6	5.6	0.3
416	Какао с молоком	150	2.9	2.6	12.7	85.6	0.04	1.1	17.6		109.6	89.7	15.4	0.3
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	335	8.39	11.4	54.32	355.3	0.371	1.1	56.35	1.3	123.7	144.9	30.9	0.91
	2-й завтрак													
403	Яблоко печеное с сахаром	100	0.4	0.4	31	130	1.01	4.2		0.2	16.4	10.9	8.9	2.2
	Итого за прием пищи	100	0.4	0.4	31	130	1.01	4.2		0.2	16.4	10.9	8.9	2.2
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
63	Борщ на курином бульоне	150	1.4	3	7.65	63.75	0.15	6.2		1.4	30.4	106.95	18.8	0.7
308	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9.1	7.1	19.3	177.8	0.13	2.9	21	0.45	18.6	128	33.9	1.4
370	Соус молочный	30	0.8	2.8	2.9	39.96	0.01	0.09	14.58	0.09	20.1	17.5	3.5	0.08
394	Компот из сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	500	13.18	14.714	57.75	417.13	0.31	19.19	35.58	2.98	109.32	300.15	71.6	4.06
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
455	Булочка школьная	75	6.3	2.4	41.9	215	0.05			1.65	16.9	57.6	24.25	1.1
	ИТОГО за прием пищи	225	10.65	6.15	47.9	290	0.31	1.05	30	1.65	196.9	192.6	45.25	1.25
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	30	0.36	1.8	1.98	23.9	0.02	1.44		11.52	7.8	15.84	10.9	0.18
203	Запеканка рисовая с творогом	150	9.1	7.47	49.86	303	0.06	0.08	47	0.44	75.4	152.9	32.7	1.2
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Повидло	30	0.17		21.48	86.5		0.4		0.12	0.3	5.4	2.7	0.13
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	360	9.72	9.29	78.57	434.85	0.09	3.12	47	12.09	95	177.44	48.1	1.81
	ИТОГО за день	1520	42.34	41.95	269.54	1141.98	2.09	28.66	168.93	18.22	541.32	825.99	204.75	10.23

418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0.42	1.80	2.50	28.20	0.01	2.85		0.84	10.56	12.30	6.30	0.42
54-17с	Суп овощной на курином бульоне	150	1.44	1.6	6.1	36.4	0.04	5.1	74.3		16.1	102	14.3	0.4
сб. 2011	Печень тушеная в сметане 30/20	50	7.3	2.2	3.4	62.8	0.09	4.8	4193,4 мкг	2.6	8.5	131.4	8.3	0.7
219	Макароны отварные	110	4.1	2.5	19.5	116.4	0.04		10.7	0.7	3.5	15.6	26.7	0.8
401	Кисель	150	0.13	0.06	19.40	78.00	0.0016	2.20		0.07	10.00	6.80	1.90	0.15
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	15.19	8.83	62.5	385.7	0.39	14.95	85	4.53	55.66	302.35	69.05	3.22
	<i>ПОЛДНИК</i>													
412	Чай с лимоном 145/5	150	0.09	0.01	7.1	21.3		2		0.008	10.7	3.1	1.7	0.2
	Печенье	40	2.9	3.9	29.7	166.7	0.02						6	0.6
	ИТОГО за прием пищи	190	2.99	3.91	36.8	188	0.02	2		0.008	10.7	3.1	7.7	0.8
	<i>УЖИН</i>													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
263	Рыба запеченная в омлете	50	7.98	2.6	1.4	61.25	0.05	0.1	33.5	0.3	24.7	116.4	15.9	0.6
339	Картофельное пюре	110	2.2	3.5	14.9	100.7	0.1	13.3	18.7	0.13	27.1	63.5	20.4	0.7
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	370	12.09	8.085	32.05	251.62	0.166	24.32	52.2	1.518	83.72	233.9	52.6	3.02
	ИТОГО за день	1517	41.32	29.84	183	1163.42	0.97	44.07	193.35	6.63	436.08	773.65	174.1	8.61
	День восьмой													
	Неделя вторая													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2.2	3.7	27.2	150.9	0.02		18.75	0.14	4.4	47.4	15.4	0.3
416	Какао с молоком	150	2.9	2.6	12.7	85.6	0.04	1.1	17.6		109.6	89.7	15.4	0.3
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	330	7.35	7.2	55.35	322.3	0.36	1.1	36.35	0.44	118.8	163.2	40.7	0.9
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<i>ОБЕД</i>													
ТТК	Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	0.90	0.60	2.90	23.90	0.02	22.70	83.30	0.40	22.30	17.00	8.50	0.30

	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	16.49	12.63	56.97	405.9	0.17	27.34	27.2	13.15	100.9	293.34	79.9	3.57
	<i>ПОЛДНИК</i>													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
455	Булочка школьная	50	4.2	1.6	27.9	143.3	0.03			1.1	11.3	38.4	16.2	0.7
	ИТОГО за прием пищи	200	8.55	5.35	33.9	218.3	0.29	1.05	30	1.1	191.3	173.4	21	0.85
	<i>УЖИН</i>													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
244	Вареники ленивые отварные	150	20.2	10.1	33.8	306.8	0.075	0.2	69.5	0.5	129	207.4	25.3	0.8
369	Соус молочный сладкий	30	0.60	1.40	3.90	30.45	0.01	0.09	7.56	0.04	18.80	14.70	2.60	0.50
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	360	21.31	13.02	45.65	384.92	0.09	11.21	77.06	1.3	170.52	233.7	34.2	1.8
	ИТОГО за день	1505	54.74	42	217.39	1467.32	1.94	44.7	137.26	16.67	589.12	873.54	187.9	9.61
	День десятый													
	Неделя вторая													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	150	4.1	7.7	29.6	204.5	0.08	0.6	37.4	0.12	90.98	106.8	25.4	0.5
416	Какао с молоком	150	2.9	2.6	12.7	85.6	0.04	1.1	17.6		109.6	89.7	15.4	0.3
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	330	9.25	11.2	57.75	375.9	0.42	1.7	55	0.42	205.48	222.6	50.7	1.1
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0.42	1.80	2.50	28.20	0.01	2.85		0.84	10.56	12.30	6.30	0.42
68	Борщ с мясом курицы	150	5.9	4.4	8.2	96	0.07	9.4	4.5	1.6	36.8	94.9	27.5	1.4
272	Котлета рыбная любительская	50	6.7	1.9	5.5	68.6	0.06	1.8	20.4	0.5	30.9	107.1	20.1	0.7
339	Пюре картофельное	110	2.2	3.5	14.9	100.7	0.1	13.3	18.7	0.13	27.1	63.5	20.4	0.7
394	Компот из сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	17.58	12.28	62.7	438.8	0.45	27.63	43.6	3.47	135.26	323.15	90.15	4.87
	<i>ПОЛДНИК</i>													
401	Кисель	150	0.13	0.06	19.40	78.00	0.0016	2.20		0.07	10.00	6.80	1.90	0.15
441	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3.8	2.6	37.8	190.3	0.07	0.07	15.4	0.7	13.4	36.7	14.9	0.9
	ИТОГО за прием пищи	210	3.93	2.7	57.2	268.3	0.07	2.27	15.4	0.8	23.4	43.5	16.8	1.05

	УЖИН													
23	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	50	0.7	2.6	4.3	43.3	0.04	6		1.2	10.6	21.4	10.9	0.3
229	Омлет натуральный	70	6.2	11.1	1.2	129.3	0.06	0.1	157.3	0.35	51.7	114.1	8.6	1.2
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	57.2	0.2	-	-	0.18	3.2	17.4	6.6	0.2
	Соль иодированная													
	ИТОГО за прием пищи	310	9.39	14.6	26.3	279.3	0.31	7.3	157.3	1.9	83.1	184.5	34.5	2.8
	ИТОГО за день	1470	40.7	40.9	214	1404.7	1.25	40	271.3	6.7	450.99	33.7	195.95	10.52
	День одиннадцатый													
	Неделя третья													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3.2	3.7	26.1	150.9	0.03		18.75	0.5	8.1	27.6	5.6	0.3
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2	12	75.8	0.03	0.9	15		94.6	67.5	10.5	0.1
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	335	7.89	10.8	53.62	345.5	0.36	0.9	53.75	1.3	108.7	122.7	26	0.71
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
73	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	150	1.05	2.90	5.10	50.85	0.05	11.10		1.40	26.00	28.60	13.40	0.45
303	Тефтели мясные 30/20	50	3.1	6.7	4.6	90.5	0.02	0.4	15.1	19.2	21.35	39.3	8.2	0.4
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.9	25.7	160	0.08		12.9	0.08	10.3	135.5	90.3	3.1
394	Компот из сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	12.23	15.5	65.9	450.97	0.17	21.5	28	21.84	100.97	265.2	130.7	6.27
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	161.10	21.00	0.15
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	ИТОГО за прием пищи	180	6.6	4.65	21.45	160.8	0.56	1.05	30	0.3	184.8	178.5	30.9	0.45
	УЖИН													
42	салат из моркови с сахаром	30	0.36	1.8	1.98	23.9	0.02	1.44		11.52	7.8	15.84	10.9	0.18
245	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	100	18.69	12.67	11.4	234	0.07	0.25	57	2.22	155.8	228.1	26	0.77

ТТК	Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы	30	0.90	0.96	2.90	23.90	0.015	22.70	83.30	0.40	22.30	17.04	8.50	0.30
94	Суп лапша с курицей	150	1.7	3.2	7.1	63.6	0.03	0.3		1.6	15.6	92.6	9.3	3.75
315	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13.2	8.5	18.9	205.3	0.07	18.8	27.2	0.5	56.3	166	41.3	1.5
394	Компот из сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	17.76	13.14	56.7	416.2	0.13	42.08	110.5	2.94	126.3	329.14	73.4	7.69
	<i>ПОЛДНИК</i>													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
	Печенье	40	2.9	3.9	29.7	166.7	0.02						6	0.6
	ИТОГО за прием пищи	190	7.25	7.65	35.7	241.7	0.28	1.05	30		180	135	27	0.75
	<i>УЖИН</i>													
42	салат из моркови с сахаром	30	0.36	1.8	1.98	23.9	0.02	1.44		11.52	7.8	15.84	10.9	0.18
203	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30	150	9.1	7.47	49.86	303	0.06	0.08	47	0.44	75.4	152.9	32.7	1.2
	Повидло	30	0.17		21.48	86.5		0.4		0.12	0.3	5.4	2.7	0.13
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	360	9.72	9.29	78.57	434.85	0.08	3.12	47	12.1	95	177.44	48.1	1.81
	ИТОГО за день	1495	43.62	41.68	252.54	1560.75	1.88	51.55	239.4	16.16	542.7	836.88	206.2	13.84
	День пятнадцатый													
	Неделя третья													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3.2	3.7	26.1	150.9	0.03		18.75	0.5	8.1	27.6	5.6	0.3
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2	12	75.8	0.03	0.9	15		94.6	67.5	10.5	0.1
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	340	10.17	9.55	53.55	348.5	0.37	0.98	59.75	0.85	195.5	171.2	29.5	0.8
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	Итого за прием пищи	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<i>ОБЕД</i>													
55	Икра свекольная	30	0.72	1.38	3.72	30.03	0.006	2.04		0.72	11.5	18.2	8.9	0.5
82	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	150	1.7	2.9	14.13	97.56	0.1	5.6	5.8	1.6	24.7	130.6	22.5	0.7
322/366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 30/20	50	5.1	4.5	3.99	77.2	0.018	0.14	16.2	0.012	11.8	47.1	7.7	0.5
339	Картофельное пюре	110	2.2	3.5	14.9	100.7	0.1	13.3	18.7	0.13	27.1	63.5	20.4	0.7
394	Компот из сухофруктов	150	0.56	0.014	20	81.4	0.004	0.28		0.08	22.9	11.1	4.3	0.9
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15

	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	12.08	12.9	68.34	450.8	0.44	21.36	40.7	2.9	105	304.75	75.35	4.05
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	150	0.13	0.06	19.40	78.00	0.0016	2.20		0.07	10.00	6.80	1.90	0.15
436	Булочка с сахаром	70	5.6	5.1	34.1	205.1	0.1		12.1	1.9	17.1	67.9	21.3	1.1
	ИТОГО за прием пищи	220	5.73	5.2	53.5	283.1	0.1	2.2	12.1	1.97	27.1	74.7	23.2	1.25
	УЖИН													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.42	1.5	2.7	26.22	0.006	9.72		0.72	11.22	8.3	4.5	0.18
276	Тертель из рыбы паровые с соусом 30/20	50	4.7	1.7	5.4	60.2	0.04	0.6	7.4	0.3	19.4	81.4	14.4	0.45
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.9	25.7	160	0.08		12.9	0.08	10.3	135.5	90.3	3.1
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	6.54
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	360	12.31	7.6	46.85	309.87	0.14	11.52	20.3	1.5	61.6	270.9	121	10.6
	ИТОГО за день	1540	40.79	35.4	232.34	1434.67	1.04	37.16	132.85	7.2	393.02	823.75	252.85	17.36

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (в соответствии с СанПиН 2.2.2.4.2500-20)

Дни по м	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	58.33	54.16	203.72	1562.15
2 день	36.66	36.07	184.08	1226.12
3 день	38.56	50.92	159.3	1491.9
4 день	42.34	41.95	269.54	1141.98
5 день	43.22	31.47	250.78	1492.5
6 день	55.55	40.64	206.26	1384.4
7 день	41.32	29.84	183	1163.42
8 день	38.8	40.17	209.77	1375.01
9 день	54.74	42	215.92	1440.45
10 день	40.7	40.9	214	1404.7
11 день	46.53	45.55	191.18	1365.52
12 день	46.9	39.84	257.93	1604.3
13 день	47.3	38.3	186.1	1281.7
14 день	43.62	41.68	252.54	1560.75
15 день	40.79	35.4	232.34	1434.67
Итого за весь период:	675.36	608.89	3216.46	20929.6
Итого в среднем за 1 день	45	40.6	214.4	1395.3