

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 4.5 ДО 3 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2010	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	6.1	36.6	0.00	0.50	0.00	0.10	110.10	17.90	114.70	0.40	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.1	0.0	14.2	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.40	2.70	0.30	4/4		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ "УМИНИЦА"	30	2.4	0.3	14.7	0.30	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008	
Итого за прием пищи:	365	6.6	10.5	45.5	0.00	0.50	0.00	0.20	119.50	29.50	145.10	1.30			
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10			
Обед															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРСЦКА	40	1.0	2.4	2.2	0.00	1.30	0.00	0.00	6.50	6.40	19.10	0.20		2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.5	4.2	11.1	100.8	0.00	0.60	0.20	22.90	10.90	46.30	1.00	106	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/25	6.2	6.7	6.6	130.6	0.00	0.70	0.00	9.40	9.40	56.20	0.80	286	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.8	3.8	29.9	164.8	0.00	0.00	0.30	17.60	21.30	57.60	0.40	315	2010	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0.1	0.0	0.9	6.7	0.00	1.50	0.00	9.70	4.70	2.40	0.10	114	2010	
ХЛЕБ РЖАНОМ "ДАРНИЦКИТ"	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	615	14.6	19.1	50.9	437.7	0.00	4.10	0.20	65.70	52.70	187.00	2.70			
Уплотненный полдник															
СНЕЖОК 2.5% ЖИРНОСТИ	150	4.0	3.7	15.7	114.9	0.00	0.90	0.00	154.30	18.00	112.40	0.20	565	2010	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	9.20	5.60	16.70	1.40		2008	
КАРТОФЕЛЬ И СВОЦА ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3.2	8.6	23.8	189.6	0.20	10.90	0.10	27.30	31.30	81.80	1.40	134	2010	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.5	1.7	22.5	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	516	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.4	3.6	15.4	107.1	0.00	0.60	0.00	118.50	15.20	65.80	0.20	4/4		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ "УМИНИЦА"	24	1.9	0.2	11.8	57.1	0.00	0.00	0.00	5.50	8.20	21.40	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	534	14.3	17.7	80.2	584.3	0.20	16.10	0.10	314.60	76.30	313.60	2.70			
Всего за день:	36.3	47.5	201.8	1 391.3	1 391.3	0.20	23.70	0.30	510.30	658.60	4.40				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Углевод, г												
Завтрак															
7	1,6	2,1	0,0	25,6	0,00	0,00	0,02	0,05	62,04	2,58	35,25	0,07	1,4	2010	
150	4,1	6,7	15,0	138,0	0,10	0,40	0,00	1,10	91,30	36,90	101,40	1,10	1,59	2008	
180	4,0	4,2	16,4	128,4	0,10	0,70	0,00	0,00	141,90	18,00	103,00	0,20	4/4	4/4	
30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	10,20	26,70	0,60		2008	
367	12,1	13,3	48,1	363,4	0,20	1,10	0,02	1,15	302,04	67,68	266,35	1,97			
II Завтрак															
150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,50	3,20	0,00	411	2008	
150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,50	3,20	0,00			
Обед															
30	0,5	3,0	2,2	37,9	0,02	8,36	0,06	0,72	15,54	6,28	8,06	0,32	35	2008	
180	4,2	6,3	11,6	124,8	0,00	5,30	0,20	1,50	41,40	25,10	71,30	1,60	580	2010	
140	10,5	14,2	18,0	241,7	0,10	9,00	0,30	3,40	26,00	37,00	144,20	2,20	256	2010	
150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	4/4	2008	
40	2,5	0,4	16,5	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
540	17,7	24,0	60,1	531,3	0,12	22,66	0,56	5,62	91,04	69,78	223,56	4,12			
Уплотненный полдник															
100	0,3	0,1	14,4	66,2	0,00	44,00	0,10	0,00	9,70	2,40	1,50	0,30	113	2017	
40	0,5	0,0	4,4	20,6	0,00	9,80	0,80	0,30	17,60	13,10	16,00	0,40	41	2012	
30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,00	0,10	0,00	0,10	83,90	9,20	59,10	0,10	221	2008	
100	1,6	2,8	15,5	93,9	0,00	0,00	0,00	1,10	6,20	2,00	14,20	0,20	231	2012	
150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	2,10	2,30	0,20	4/4	4/4	
30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		2008	
85	0,3	0,3	8,8	40,0	0,00	4,30	0,00	0,30	16,20	10,20	13,60	1,70	130	2006	
535	7,3	6,0	74,1	388,4	0,00	49,20	0,90	1,70	145,00	49,20	136,40	3,50			
37,1	43,2	203,5	1367,8	0,32	72,96	1,50	6,47	546,66	166,17	609,51	9,99				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60	0,00	1,00	0,00	13	2010
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ	150	4,3	6,6	19,8	157,3	0,10	0,40	0,00	0,60	90,00	23,90	99,50	0,60	185	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,80	3,20	3,80	0,30	кв	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ "ЗДОРОВОСЛАВНЫЙ" УМНИЦА	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	10,20	26,70	0,60		
Итого за прием пищи:	365	6,8	11,0	48,8	324,4	0,10	1,10	0,00	0,70	106,10	37,30	131,00	1,50		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	84,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	440	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	84,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,70	0,40		2008
РАССОЛЫЧК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,0	3,9	10,2	90,8	0,10	4,20	0,10	0,50	22,80	17,20	49,80	0,90	57	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	13,4	18,2	5,6	235,3	0,00	1,00	0,10	2,60	36,60	15,50	128,10	1,70	330,2	1994
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,9	11,0	90,8	0,00	23,50	0,10	1,70	61,80	21,40	42,50	1,30	130	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0,6	0,0	17,2	71,9	0,00	0,00	0,10	0,00	23,80	12,20	14,90	0,40	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦА"	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	19,8	26,0	44,9	488,4	0,10	32,90	0,40	4,80	153,80	75,90	252,00	4,70		
Уплотненный полдник															
МОЛОКО КИТАЙЧЕНС	100	2,8	3,1	4,6	58,2	0,00	0,50	0,00	0,00	102,00	11,20	72,00	0,10	434	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	80	17,6	7,5	4,0	154,3	0,10	0,40	0,10	3,20	41,60	28,80	216,90	0,90	148	2010
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	4,7	4,0	26,8	161,2	0,10	0,10	0,00	0,60	22,90	7,30	46,10	0,40	560	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	11,7	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	2,10	2,30	0,20	кв	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ "ЗДОРОВОСЛАВНЫЙ" УМНИЦА	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		2008
ФРУКТЫ	65	0,3	0,3	8,3	40,0	0,00	6,50	0,00	0,50	13,60	6,80	9,40	1,90	130	2008
Итого за прием пищи:	505	27,9	15,2	70,1	532,3	0,20	9,50	0,10	4,30	192,70	66,40	373,40	4,10		
Всего за день:	55,3	52,4	179,0	1 419,8	0,40	46,50	0,50	9,80	483,10	185,60	766,90	12,40			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белка, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПЕКАРИМ)	6	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,10	0,60	0,00	1,00	0,31	13	2010	
КАША МЛОЧНАЯ РЫБОВЯ НИЖКАЯ	150	3,8	5,2	21,1	155,5	0,05	0,98	0,50	104,64	22,50	103,67	3,02	188	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,6	112,3	0,00	0,50	0,00	100,80	12,80	71,70	0,41	к/к	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,51		2008	
Итого за прием пищи:	365	9,0	13,6	54,4	376,6	0,05	1,48	0,60	212,94	45,30	203,07	1,25			
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	8,80	1,50	3,20	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	8,80	1,50	3,20	0,00			
Обед															
ИКРА МОРЖОВИНА	30	0,5	2,0	2,6	30,9	0,00	0,80	1,00	12,00	8,80	14,60	0,31	54	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРШКОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	3,2	3,3	7,2	72,0	0,00	3,60	0,20	20,70	16,30	51,10	0,21	95	2010	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/40	9,2	10,0	1,6	132,6	0,00	0,40	0,00	6,80	11,00	87,50	1,30	259	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,5	145,2	0,16	0,00	0,43	13,60	100,26	149,54	3,40	181	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5	0,0	17,2	71,9	0,00	0,20	0,10	0,00	23,60	14,90	0,41	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОМ "ДЛЯ РАДИКИ"	40	2,5	0,4	16,5	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	22,3	20,9	73,7	573,2	0,16	5,00	0,83	76,70	148,96	317,84	6,35			
Уплотненный полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	0,00	2,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	442	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ И СЕДЕЛЬНИМИ	150	4,7	5,1	15,1	120,9	0,00	0,80	0,00	30,40	15,50	96,60	0,30	93	2012	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯЙЦОМ	50	5,3	8,1	23,5	166,8	0,10	0,10	0,00	1,60	24,20	7,50	0,50	185	2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	11,8	48,4	0,00	0,60	0,00	7,00	2,50	3,00	0,30	к/к		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,50		2008	
ЗЕРКУТЫ	35	1,0	0,3	13,7	62,4	0,00	6,50	0,00	5,20	27,30	18,20	0,40	130	2008	
Итого за прием пищи:	545	14,0	13,9	88,9	537,9	0,10	9,60	0,00	190	178,70	67,00	208,10	3,40		
Всего за день:	45,3	48,3	238,2	1 572,3	0,31	16,28	0,88	6,13	477,14	262,36	733,21	11,98			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
		Белки, г												Жиры, г
Завтрак														
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	13	2010
ША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	17,0	0,00	0,40	0,00	0,50	94,10	12,50	73,10	0,30	189	2008
АИС САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,2	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	2,50	2,70	0,30	МК	МК
АТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	10,20	29,70	0,60		2006
того за прием пищи:	365	6,3	9,6	45,9	0,00	0,40	0,00	0,50	108,50	25,20	103,50	1,20		
II Завтрак														
ЖЕЛТОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,50	442	2006
того за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
Обед														
ГРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	2,8	4,1	0,00	1,90	0,00	1,20	13,40	7,90	17,20	0,50	50	2010
ИП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,6	1,9	11,9	0,10	4,40	0,20	1,00	17,60	18,00	40,00	0,70	87	2012
ЖУКИ МЯСНЫЕ	120/30	13,2	13,2	16,6	0,00	2,30	0,00	2,10	27,50	24,90	134,60	1,90	286	2012
ЭМПОТ ПРОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,1	0,0	0,9	0,00	1,50	0,00	0,00	9,70	4,70	2,40	0,10	ТТК	2010
ДЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦИЙ	40	2,6	0,4	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2006
того за прием пищи:	560	23,1	18,3	50,0	0,10	10,10	0,20	4,30	68,20	55,50	194,40	3,20		
Уплотненный полдник														
НЕЖКОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4,0	3,7	15,7	0,00	0,60	0,00	0,00	154,30	18,00	112,90	0,20	565	2010
АДАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,0	2,4	2,2	0,00	1,30	0,00	1,40	6,60	6,40	19,20	0,20		2012
МЛЕК НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,1	10,7	1,5	0,00	0,10	0,10	1,30	24,30	8,60	110,00	1,20	215	2012
ЭНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,5	1,7	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	516	2006
ЖЕЛТЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,4	3,5	15,4	0,00	0,60	0,00	0,00	118,50	15,20	85,80	0,20	МК	МК
АТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		2006
того за прием пищи:	480	20,4	22,3	72,0	0,00	2,50	0,10	2,70	340,60	58,40	354,50	2,40		
того за день:	50,8	50,4	188,1	0,10	17,10	18,30	0,30	7,60	531,30	147,10	656,40	8,60		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
					7								16,6	2,1	0,0	25,6
Завтрак																
Сыр (порция)																
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	5,8	23,3	153,3	0,10	0,40	1,40	87,23	44,10	109,70	1,40	4,4	4,4	2010	
Копейный напиток на молоке	180	4,0	4,2	19,4	129,4	0,10	0,70	0,00	141,93	16,00	103,00	0,10	4,4	4,4	2008	
Батон плетенный йодированный "Умница"	30	2,4	0,3	1,4	31,4	0,00	0,00	0,00	5,93	10,20	26,70	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	367	12,5	12,4	53,4	378,7	0,20	1,10	0,02	1,45	76,84	27,465	2,27				
II Завтрак																
Кашель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	9,84	1,50	3,20	0,00	4,11	4,11	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	9,84	1,50	3,20	0,00	4,11	4,11	2008	
Обед																
Огулец свежий (порция)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	9,73	5,60	16,70	0,40			2008	
Борщ с капустой и картофелем мясом говядины с.с. с.м. тапоя	180	3,8	4,7	9,3	97,6	0,00	6,00	0,20	1,00	40,65	21,20	60,80	1,50	5,6	2012	
Суп томатный	30	0,4	1,0	2,7	21,3	0,00	0,60	0,00	0,00	4,73	3,50	6,00	0,10	3,48	2012	
Запеканка картофельная с мясом	130	11,8	13,8	22,2	261,6	0,10	10,20	0,00	2,00	47,90	42,40	174,90	2,60	2,69	2008	
Компот из смеси сухофруктов	160	0,0	0,0	11,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	4,4	2008	
Хлеб ржаной "Дарницкий"	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	570	16,3	19,5	47,4	432,8	0,10	21,00	0,20	3,00	108,78	72,10	268,40	4,60			
Уплотненный полдник																
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	21,6	92,4	0,00	26,00	0,20	0,00	14,63	3,70	2,30	0,50	1,13	2017	
Запеканка из творога со спущенным молоком	100/20	3,3	5,9	23,3	159,6	0,00	0,10	0,00	1,30	73,66	11,50	68,40	0,40	2,24	2008	
Кондитерское изделие	30	1,5	1,7	22,5	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	2008	
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,93	2,10	2,30	0,30	4,4	2008	
Батон плетенный йодированный "Умница"	30	2,4	0,3	1,4	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	10,20	26,70	0,60		2008	
Фрукты	65	1,0	0,3	15,7	62,4	0,00	6,50	0,00	0,00	5,33	27,30	18,20	0,40	1,50	2008	
Итого за прием пищи:	545	8,8	8,4	95,9	504,4	0,00	72,60	0,20	1,30	105,90	54,80	177,90	2,10			
Всего за день:	37,6	40,2	217,9	1 400,5	5 977,9	0,30	94,70	0,42	5,75	321,44	203,29	654,15	8,97			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции			Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
	Белки, г	Жиры, г		Жирн. т	Углевод, г										
Завтрак															
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	13	2010
АША ПШЕНАЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	6,3	16,4	136,9	0,00	0,40	0,00	0,10	99,70	17,60	95,00	0,70	36	2010
АЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,00	3,20	3,80	0,30	64	2008
АТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМ-НЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		
того за прием пищи:	365	6,3	10,7	45,4	306,0	0,00	1,10	0,00	0,20	111,60	31,20	126,50	1,60		
II Завтрак															
ОЖ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2009
того за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
Обед															
СУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,70	0,40		2008
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОМ ЛУЩеным КУРОЙ	180	6,6	4,5	14,7	126,2	0,10	3,90	0,20	2,20	36,00	27,90	79,20	1,80	81	2012
ТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50	6,1	5,8	6,6	105,1	0,00	2,90	0,20	0,20	17,30	15,30	65,00	0,90	302	2012
АКАРОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	27,9	164,3	0,10	0,00	0,00	1,00	23,00	8,50	33,90	0,30	331	2013
ЭМПОТ ИЗ КУРАТИ	150	0,6	0,0	17,2	71,9	0,00	0,20	0,10	0,00	23,50	12,20	14,90	0,40	401	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	40	2,1	0,4	16,5	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
того за прием пищи:	580	20,5	14,6	83,9	553,5	0,20	11,00	0,50	3,40	109,30	69,50	209,70	4,30		
Уплотненный полдник															
ОЛЖО МЯГЧЕНОЕ	150	4,1	4,7	6,9	67,3	0,10	0,60	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20	434	2004
УФЛЕ РЫБНОЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	50	7,1	6,1	4,5	100,6	0,00	0,40	0,00	1,00	18,40	14,40	94,00	0,50	250	2005
ВОШНОЕ ПЮРЕ	120	2,1	5,8	9,1	98,8	0,00	1,10	0,50	0,30	59,80	23,30	58,00	1,00		
МАС С МОЛОКОМ	150	3,9	4,0	17,0	120,4	0,00	0,90	0,00	0,00	116,40	24,10	98,70	0,70	406	2008
АТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМ-НЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		2008
РУКТЫ	85	0,3	0,3	8,3	40,0	0,00	6,90	0,00	0,50	13,60	6,80	9,40	1,90	130	2004
того за прием пищи:	585	20,3	21,2	60,5	518,5	0,10	21,30	0,50	1,80	370,10	95,60	394,80	4,90		
того за день:	48,1	46,7	210,0	1 464,0	0,30	37,40	1,00	5,40	604,20	204,30	745,00	11,90			

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
						Итого за прием пищи:							Итого за прием пищи:				
Завтрак																	
Сыр (порциями)	7	1.6	2.1	0.0	0.0	25.6	0.00	0.00	0.02	0.06	62.04	2.59	35.35	0.07	14	2010	
Траха свежая (терку)	150	4.0	7.1	15.7	0.40	144.4	0.10	0.40	0.00	0.60	95.50	27.40	105.50	0.60	156	2004	
Кофейный напиток на молоке	180	4.0	4.2	18.4	0.70	126.4	0.10	0.70	0.00	0.00	141.90	18.00	103.00	0.20	68	308	
Батон пшеничный (использованный) - ломтик	30	2.4	0.3	14.7	0.60	71.4	0.06	0.60	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.50	308	2008	
Итого за прием пищи:	387	12.0	13.7	48.8	1.10	369.8	0.26	1.10	0.02	0.66	306.34	58.19	270.45	1.47			
II Завтрак																	
Компот плодово-ягодный	150	0.1	0.0	0.9	0.00	6.7	0.00	1.50	0.00	0.00	9.70	4.70	2.40	0.10	176	2010	
Срукты	90	0.4	0.3	9.3	0.00	42.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.80	14.40	1.80	130	2008	
Итого за прием пищи:	240	0.5	0.3	10.2	0.00	49.0	0.00	6.00	0.00	0.30	26.80	15.60	16.80	1.90			
Обед																	
Супец соленый (порциями)	30	0.2	0.0	0.6	0.00	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	3008	2010	
Щи по-уральски (с крупой) мясной и сметаной	150	1.7	2.4	4.1	45.2	0.00	6.54	0.12	0.12	0.12	24.40	10.72	28.87	0.42	67	2010	
Щицель рыбный натуральный	60	1.0	6.7	5.5	129.4	0.10	0.60	0.00	3.10	30.70	27.20	163.70	1.00	3300	1694	2006	
Люте картофельное	120	2.8	4.4	16.8	117.9	0.10	7.90	0.00	0.20	47.30	24.10	76.00	0.90	336	2006	2017	
Напиток из плодов шиповника	150	0.6	0.2	21.6	56.4	0.00	66.00	* 0.20	0.00	14.50	9.70	2.30	0.50	113	3008	2008	
Хлеб ржаной "дарницкий"	40	2.6	0.4	16.6	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	560	19.8	14.2	65.0	476.2	0.20	52.74	0.32	0.42	123.60	69.92	277.77	3.02				
Уплотненный полдник																	
Снежок 2.5% жирности	150	4.0	3.7	16.7	0.00	114.0	0.00	0.60	18.00	0.00	154.30	18.00	112.80	0.20	666	2010	
Яйцо вареное	20	2.6	2.2	0.1	30.7	0.00	0.00	0.10	0.40	9.40	1.90	30.90	0.40	213	2008	2010	
Манный пудинг с повидлом и фруктами	120	6.4	8.0	50.6	298.7	0.10	0.20	0.00	2.92	59.40	14.30	76.90	0.70	667	3008	2006	
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	2.10	2.80	0.20	618	2006	
Батон пшеничный (использованный) - ломтик	20	1.6	0.2	9.6	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	6.80	17.80	0.40			
Итого за прием пищи:	460	14.6	14.1	87.9	539.1	0.10	0.60	18.10	3.30	233.40	43.10	240.70	1.90				
Всего за день:	46.9	42.3	211.9	1 434.2	0.52	50.64	18.44	7.67	690.34	186.71	805.72	8.29					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг		
		Белки, г	Углевод. вы, г								Углевод. вы, г				
Завтрак															
СОЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	1,00	0,00	13	2010	
ЯЙ (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0,0	35,6	0,00	0,00	0,02	62,04	2,59	35,25	0,07	14	2010	
ША "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	35,2	173,7	0,10	0,40	0,60	86,70	35,80	104,10	0,50	190	2009	
И С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	2,6	3,0	18,6	112,3	0,00	0,50	0,00	100,80	12,60	71,70	0,40	к/к	2012	
СТЕНЩЕННЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	к/к	2008	
ито за прием пищи:	372	11,4	15,4	58,5	420,4	0,10	0,90	0,72	257,04	51,19	238,75	1,87			
II Завтрак															
СОЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	64,6	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,20	0,00	411	2008	
ито за прием пищи:	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,20	0,00			
Обед															
УРЕЦ СОЗЕНЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	к/к	2008	
Л. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ "КУДРЯЧ" МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	4,6	4,2	13,3	109,5	0,10	6,60	0,20	24,70	23,50	16,70	1,40	564	2010	
ПЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ	50	8,1	8,2	7,8	137,0	0,00	0,20	0,00	1,30	10,40	14,70	81,60	1,40	282	2012
СУ ОВОЩНОЕ	110	2,2	5,5	13,5	123,6	0,10	10,10	0,50	3,10	33,90	26,70	59,20	1,20	141	2010
МЯКОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,9	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	к/к	2008	
БЕБ РАЖА-ОЙ "ДАРИЛИЦКИЙ"	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2009	
ито за прием пищи:	530	15,1	19,0	46,7	420,5	0,20	16,40	0,70	53,00	70,50	224,70	4,20			
Уплотненный полдник															
Ж. БЕЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	54,5	0,00	3,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2009	
Л. МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	150	2,8	3,6	11,1	89,0	0,00	0,40	0,00	0,10	84,80	11,70	53,90	0,30	94	2012
ПЕЧЕНА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,3	6,4	33,7	213,6	0,10	0,20	0,00	1,40	44,20	10,10	64,40	0,60	к/к	к/к
И С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	11,8	46,4	0,00	0,60	0,00	7,00	2,50	3,00	0,20	к/к	к/к	
СТЕНЩЕННЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	к/к	2008	
СУХТЫ	85	0,3	0,3	3,3	40,0	0,00	8,50	0,00	0,50	13,60	6,60	6,40	1,90	130	2009
ито за прием пищи:	615	11,7	10,8	94,8	527,1	0,10	12,70	0,00	2,00	166,50	47,30	177,50	5,70		
ито за день:	38,2	45,2	221,2	1 452,6	6,05	514,64	170,48	644,25	11,57						

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	454,4	466,3	2069,5	14417,8	3,15	535,88	79,06	72,82	5651,98	1950,31	7289,9	104,87
Среднее значение за период	45,4	46,6	206,9	1441,8	0,32	53,59	7,91	7,26	565,20	195,03	729,00	10,49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	29,1	59,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	367	176	562	530