ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,3	7,8	43,6	273,4	0,10	0,00	0,10	1,50	33,80
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	**550**	**12,4**	**15,2**	**82,9**	**570,2**	0,41	4,60	0,69	5,26	57,20
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/0/55	11,6	6,3	5,1	132,5	0,10	2,00	0,40	2,70	39,90
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,2	278,0	0,04	0,00	0,04	0,40	15,96
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**25,9**	**18,3**	**134,9**	**861,1**	0,34	11,90	0,64	7,00	122,06
Всего за день:		**38,4**	**33,6**	**217,8**	**1 431,3**	0,75	16,50	1,33	12,26	179,26

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,0	0,1	9,1	41,9	0,00	1,60	1,50	0,50	35,70
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,3	14,3	1,8	182,6	0,00	0,40	0,20	2,00	191,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	**555**	**19,4**	**15,8**	**58,3**	**503,0**	0,10	12,90	1,70	4,10	265,60
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	1,1	3,9	7,2	68,7	0,00	8,30	0,20	1,80	30,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	225	19,0	24,3	21,0	394,3	0,20	11,00	0,50	3,70	37,90
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**33,5**	**33,1**	**126,6**	**1 018,6**	0,50	24,30	0,90	9,60	132,60
Всего за день:		**52,9**	**48,9**	**184,9**	**1 521,6**	0,60	37,20	2,60	13,70	398,20

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,9	6,1	51,4	279,0	0,05	0,00	0,05	0,40	16,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	**550**	**20,5**	**12,6**	**93,2**	**623,8**	0,25	1,70	0,35	3,80	72,03
Обед										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	245/0/10	2,3	6,2	14,4	126,4	0,10	5,70	0,20	2,20	31,60
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	200/0/5	19,4	7,0	41,7	343,7	0,60	0,00	0,00	9,00	94,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**29,6**	**18,1**	**127,3**	**870,1**	0,90	5,70	0,20	13,40	156,20
Всего за день:		**50,1**	**30,7**	**220,5**	**1 493,9**	1,15	7,40	0,55	17,20	228,23

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/0/6	11,7	7,3	12,3	164,7	0,00	0,10	0,00	0,60	102,80
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	29,4	24,9	143,9	890,6	0,10	1,60	0,20	0,40	333,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	**586**	**47,1**	**33,6**	**203,4**	**1 332,0**	0,20	11,70	0,20	2,60	473,60
Обед										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	235/0/10	1,5	5,3	10,6	104,9	0,00	6,50	0,20	1,80	42,00
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/0/5	5,3	6,1	25,6	183,4	0,20	0,00	0,00	3,00	19,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**15,2**	**15,4**	**109,6**	**690,8**	0,41	7,10	0,29	6,96	94,00
Всего за день:		**62,3**	**49,0**	**313,0**	**2 022,8**	0,61	18,80	0,49	9,56	567,60

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
КАША "ДРУЖБА"	190/5/5	4,8	7,8	26,9	201,3	0,00	0,40	0,00	0,50	95,00
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
Итого за прием пищи:	**550**	**13,6**	**12,0**	**73,2**	**510,1**	0,30	5,00	0,60	3,40	238,00
Обед										
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	22,2	10,9	18,4	262,2	0,10	1,30	0,20	1,40	36,10
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	4,2	7,0	28,5	193,9	0,20	13,80	0,00	0,30	47,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60
Итого за прием пищи:	**805**	**50,2**	**34,2**	**126,0**	**1 057,3**	0,60	15,80	0,30	4,30	128,70
Всего за день:		**63,8**	**46,2**	**199,2**	**1 567,4**	0,90	20,80	0,90	7,70	366,70

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287,1	0,10	0,00	0,10	1,60	35,30
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	**555**	**12,9**	**16,3**	**85,6**	**592,5**	0,41	4,80	0,72	5,18	59,49
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,5	3,1	24,6	150,1	0,10	9,60	0,20	1,50	33,50
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,9	33,8	40,9	571,8	0,10	2,00	0,30	5,90	35,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00
Итого за прием пищи:	**800**	**38,3**	**38,3**	**152,1**	**1 169,3**	0,40	11,60	0,50	10,10	104,20
Всего за день:		**51,2**	**54,6**	**237,7**	**1 761,8**	0,81	16,40	1,22	15,28	163,69

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/4	3,6	4,0	17,5	123,1	0,10	0,00	0,00	2,10	13,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	**564**	**9,0**	**11,9**	**61,4**	**432,4**	0,21	10,60	0,09	3,66	50,79
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,2	6,8	6,6	91,8	0,00	3,10	0,00	2,90	25,80
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	240	21,3	10,5	17,7	252,3	0,10	1,20	0,20	1,30	34,70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/0/30	12,2	15,1	22,5	281,1	0,20	12,00	0,00	2,40	26,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**42,6**	**33,5**	**118,0**	**991,1**	0,50	16,30	0,20	8,70	117,50
Всего за день:		**51,6**	**45,4**	**179,4**	**1 423,5**	0,71	26,90	0,29	12,36	168,29

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,0	28,2	38,2	495,0	0,10	1,70	0,30	5,00	30,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	**550**	**27,0**	**29,6**	**85,4**	**771,7**	0,20	11,70	0,30	6,60	67,40
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	3,9	4,0	13,6	111,3	0,10	3,70	0,20	1,40	27,60
ГУЛЯШ	45/0/45	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/10	6,8	8,5	47,0	296,3	0,10	0,00	0,10	1,60	36,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	**800**	**29,4**	**27,3**	**136,8**	**893,2**	0,50	4,50	0,32	6,69	103,20
Всего за день:		**56,4**	**56,9**	**222,2**	**1 664,9**	0,70	16,20	0,62	13,29	170,60

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193,1	0,20	13,80	0,00	0,30	47,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
Итого за прием пищи:	**555**	**13,0**	**13,8**	**68,3**	**498,7**	0,31	15,60	0,09	1,36	170,20
Обед										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	185/0/5	5,4	6,4	26,4	189,2	0,20	0,00	0,00	3,10	20,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60
Итого за прием пищи:	**800**	**16,8**	**21,0**	**122,7**	**804,0**	0,40	6,90	0,80	11,00	112,10
Всего за день:		**29,8**	**34,8**	**191,0**	**1 302,7**	0,71	22,50	0,89	12,36	282,30

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Мине
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	195/0/5	4,6	8,2	27,1	201,9	0,00	0,50	0,00	0,20	105,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
Итого за прием пищи:	**550**	**14,9**	**15,2**	**68,2**	**511,1**	0,10	1,40	0,10	1,70	344,80
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	5,8	9,0	103,6	0,00	12,20	0,20	2,20	43,70
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180/0/5	17,5	6,4	37,4	309,2	0,50	0,00	0,00	8,10	84,70
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	**800**	**27,2**	**19,3**	**118,0**	**829,4**	0,71	14,80	0,29	13,96	164,00
Всего за день:		**42,1**	**34,5**	**186,2**	**1 340,5**	0,81	16,20	0,39	15,66	508,80

МОБУ СОШ №1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	498,7	434,7	2 151,7	15 530,4	7,75	198,90	9,28	129,37	3 033,67	1 955,67	6 171,20	112,25
Среднее значение за период	49,9	43,5	215,2	1 553,0	0,78	19,89	0,93	12,94	303,37	195,57	617,12	11,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	25,2	62,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник	Обед
Льготная категория 5-11 кл	557	801

ЛЬНЫЕ

ералы	ные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	272	2008
11,10	54,20	1,40	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
33,90	105,30	2,82		
17,10	35,60	0,80	84	2008
46,50	174,60	0,90	231	2008
34,58	105,07	0,80	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
136,28	405,87	5,20		
170,18	511,17	8,02		

ералы	ные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
26,60	38,40	0,70	41	2012
16,10	197,40	1,50		2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
71,00	292,90	5,80		
13,20	26,40	0,70	41	2008
26,60	63,60	1,70	99	2008
49,10	214,70	2,80	289	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
129,20	403,50	8,30		
200,20	696,40	14,10		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
40,30	151,60	0,90	231	2008
34,71	105,46	0,80	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
94,81	302,06	3,00		
22,00	61,00	0,80	96	2011
0,00	0,70	0,00	308	2012
79,50	200,40	6,20	199	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
139,60	352,70	9,70		
234,41	654,76	12,70		

ералы	ные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
15,30	128,00	0,40	224	2008
37,30	230,60	0,20	195	2018
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
80,40	414,60	4,10		
19,70	40,60	1,20	76	2008
3,00	6,00	0,12	284	2008
79,90	118,70	2,70	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
140,70	255,90	6,72		
221,10	670,50	10,82		

ералы	ные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
25,50	106,90	0,60	190	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
15,00	96,00	0,10		2008
60,30	247,90	2,00		
24,40	171,10	1,60	106	2008
13,80	125,60	1,20	307	2008
38,70	112,00	1,50	335	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
24,30	60,80	1,80		2008
119,40	510,30	7,30		
179,70	758,20	9,30		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,99	7,98	0,16	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
11,60	56,60	1,40	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
35,39	109,68	2,86		
33,00	78,10	1,50	77	2012
51,70	265,10	2,50	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
27,00	67,50	2,00		2008
131,50	455,70	7,30		
166,89	565,38	10,16		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,99	5,99	0,12	364	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
54,40	80,80	1,90	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
8,00	11,00	2,20		2008
81,89	135,09	5,32		
15,40	30,20	1,00	33	2012
23,40	164,80	1,50	106	2008
39,40	157,90	2,20	258	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
116,30	443,50	7,40		
198,19	578,59	12,72		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
46,00	228,70	2,20	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
73,80	284,70	5,70		
24,50	58,60	1,50	99	2008
16,20	108,50	1,19	259	2008
12,00	58,40	1,50	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
90,80	316,10	6,89		
164,60	600,80	12,59		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	284	2008
38,70	112,00	1,50	335	2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
16,50	42,00	1,00		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
67,00	222,10	3,12		
12,90	21,30	0,50	379	2008
23,50	51,00	1,10	76	2008
0,00	0,10	0,00	239	2008
82,30	122,40	2,90	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
24,30	60,80	1,80		2008
161,20	296,40	7,50		
228,20	518,50	10,62		

ральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
24,10	108,40	0,40	189	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
15,00	96,00	0,10		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
60,60	299,00	1,70		
20,90	43,40	1,10	84	2008
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
71,70	180,50	5,50	199	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
131,60	317,90	9,52		
192,20	616,90	11,22		