"Согласовано"
Руководитель "Центр развития ребенка"
"___" _____ 20__ г.

Утверждаю ООО "Промпит"
Заместитель директора Теплова Н.А.
"16" 01 2026 г.

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,60	0,00	0,00	34	2010
Кекао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**11,8**	**18,1**	**54,7**	**446,6**	0,20	1,20	52,00	0,30	0,20	267,40	71,90	271,70	2,10	495,30	51,10	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,6	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,6**	**0,6**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	91,9	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	97	2015
Котлета Рыжик	70	8,4	13,3	8,5	199,2	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ттк	
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	184,6	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,60	47,30	80,60	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	73	2008
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	**660**	**19,2**	**24,1**	**102,7**	**722,8**	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,30	71,50	195,90	5,10	776,20	138,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**450**	**21,1**	**20,7**	**40,4**	**459,6**	0,20	0,60	38,30	2,50	0,50	267,90	42,60	331,20	3,50	356,50	87,10	0,10	0,00		
Всего за день:		**52,6**	**63,4**	**210,5**	**1 690,0**	0,60	26,00	102,60	2,90	1,10	657,40	196,40	813,10	13,60	1 989,40	279,20	0,10	0,10		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**11,0**	**16,8**	**58,0**	**442,6**	0,10	1,20	52,00	0,30	0,20	261,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**18,2**	**79,2**	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	0,30	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	**640**	**22,6**	**18,8**	**70,8**	**672,2**	0,40	12,70	18,10	0,00	1,20	88,60	134,10	364,90	9,40	730,00	105,30	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	281,3	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143/ттк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**13,6**	**26,3**	**78,8**	**620,0**	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00		
Всего за день:		**47,1**	**61,9**	**225,8**	**1 714,0**	0,63	40,28	70,30	0,30	1,68	440,16	237,17	712,56	15,91	1 917,90	236,40	0,00	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,50	253,80	62,60	0,00	0,00	120	2015
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**420**	**11,6**	**16,6**	**48,6**	**397,1**	0,10	1,30	44,80	0,20	0,20	279,90	52,10	238,20	1,70	467,30	71,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**16,2**	**142,1**	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом,курой	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	95,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	ттк	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004
Итого за прием пищи:	**670**	**27,0**	**14,6**	**71,0**	**637,8**	0,30	15,40	25,30	0,60	0,60	138,90	91,30	330,50	5,70	1 525,70	173,20	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**27,8**	**11,6**	**61,6**	**484,3**	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		**71,6**	**47,4**	**197,3**	**1 661,3**	0,60	18,50	134,60	1,10	1,40	876,00	223,10	######	10,10	2 335,40	256,20	0,00	0,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	**445**	**15,0**	**20,3**	**49,9**	**462,9**	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	56,30	278,90	2,60	432,80	55,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**17,9**	**71,6**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным),курой	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015
Итого за прием пищи:	**670**	**24,5**	**28,4**	**100,6**	**785,8**	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	206,80	6,60	723,10	144,70	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015
Зеленый горошек прогретый	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	**470**	**7,4**	**11,0**	**57,3**	**362,6**	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	87,60	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00		
Всего за день:		**46,9**	**59,7**	**225,7**	**1 682,9**	0,50	9,60	76,30	1,20	0,60	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**9,8**	**15,8**	**50,2**	**395,9**	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Капуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	99,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	**640**	**21,2**	**33,8**	**87,2**	**762,3**	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	591,50	58,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036977	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**460**	**13,6**	**9,2**	**77,9**	**461,8**	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	281,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:		**45,1**	**59,3**	**228,0**	**1 681,1**	0,30	47,80	82,30	0,50	0,40	520,60	155,90	568,50	10,80	1 604,30	182,60	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**9,9**	**16,7**	**45,4**	**386,3**	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	226,10	55,50	224,70	1,70	392,00	47,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**17,9**	**71,6**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,80	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/109	2015
Тефтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	65,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**680**	**23,0**	**25,4**	**90,0**	**700,5**	0,30	7,90	20,20	0,00	0,50	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	95,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким сод. сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**480**	**9,8**	**26,0**	**97,7**	**677,4**	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,7**	**68,1**	**251,0**	**1 835,8**	0,40	22,10	83,10	0,60	0,90	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,80	185,00	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**11,7**	**18,4**	**42,8**	**399,1**	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	288,90	1,60	390,00	45,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	103,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	99,9	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,80	20,30	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	**670**	**25,6**	**15,3**	**90,1**	**631,8**	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	**470**	**21,7**	**21,0**	**60,7**	**546,9**	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	186,20	38,50	298,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00		
Всего за день:		**59,5**	**55,2**	**206,3**	**1 638,9**	0,40	28,00	99,70	2,80	1,10	665,80	169,70	838,70	14,40	1 846,40	276,70	0,20	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба"с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	206,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**10,4**	**16,1**	**56,8**	**429,0**	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	216,80	54,30	222,70	1,80	374,00	54,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**5,2**	**5,8**	**16,2**	**142,1**	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной,курой	180/10	5,3	2,6	10,5	88,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Зеленый горошек прогретый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	**690**	**21,6**	**21,2**	**68,0**	**570,6**	0,30	17,30	15,10	0,10	0,50	123,80	76,10	237,20	5,70	1 213,80	118,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**27,8**	**11,5**	**61,5**	**484,3**	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		**65,0**	**54,6**	**202,5**	**1 626,0**	0,60	20,10	131,60	0,70	1,30	797,80	210,10	944,90	10,20	1 930,20	184,20	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**9,6**	**15,8**	**50,1**	**394,2**	0,00	1,00	52,00	0,30	0,20	216,30	39,30	187,40	1,20	351,50	45,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96	2015
Тефтели "Мит Бол "	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ттк	
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	**620**	**14,5**	**16,0**	**63,1**	**470,0**	0,30	19,00	19,80	0,00	0,40	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																				
Суфле рыбное	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	399,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	**490**	**50,9**	**32,5**	**98,9**	**918,6**	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,60	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00		
Всего за день:		**75,5**	**64,8**	**224,8**	**1 843,9**	0,50	33,60	90,10	1,80	1,00	504,30	226,30	891,40	13,10	2 720,90	457,80	0,00	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	**395**	**6,4**	**13,4**	**44,2**	**332,4**	0,10	0,50	52,00	0,30	0,10	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,0**	**0,0**	**18,2**	**79,2**	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	5,5	2,0	11,5	86,9	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	20,80	9,90	40,90	0,90	80,70	45,80	0,00	0,10	111	2015
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,9	18,3	25,2	312,6	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	4044253	
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из изюма	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	**690**	**20,3**	**29,6**	**93,9**	**740,9**	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	87,10	67,30	194,90	5,70	1 127,20	136,90	0,00	0,20		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ттк	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**450**	**11,8**	**10,3**	**64,0**	**405,2**	0,20	0,70	35,00	0,10	0,20	243,70	80,50	247,30	2,60	317,60	43,80	0,00	0,00		
Всего за день:		**38,6**	**53,3**	**220,3**	**1 557,7**	0,73	18,88	87,50	0,40	1,28	472,66	186,27	591,86	12,31	1 667,90	226,10	0,00	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,5	587,7	2 192,2	16 831,6	5,26	264,86	958,10	12,30	10,76	5 811,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 683,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462