

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № 5

С.В. Иванченко
"21" 04 20 22 г.



"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Иванченко С.В.
20 *Иванченко*

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	0.80	158.00	31.90	0.00	0.00	36	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.50	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
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	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	358	9.7	12.6	48.1	357.4	0.10	1.00	56.00	0.10	0.20	224.60	49.00	214.90	1.60	1.40	375.40	43.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с бабовыми (горохом пшеницы)	130	3.6	2.9	11.8	87.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	24.90	19.70	47.00	1.20	0.80	281.00	38.60	0.00	0.00	102	2015
Гуляш из птицы	30/30	7.3	7.4	2.8	117.3	0.00	1.30	8.30	0.00	0.10	13.70	13.30	74.30	0.80	0.10	49.10	12.90	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	23.60	8.10	34.20	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	18.3	13.8	69.2	485.7	0.30	4.00	17.80	0.10	0.10	71.00	49.30	186.80	4.10	1.40	432.10	98.10	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.8	0.10	0.40	25.80	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	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	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	16.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Булочка "Веснушка"	60	4.1	3.0	32.0	174.7	0.00	0.00	7.00	0.10	0.00	27.30	12.00	56.00	0.80	0.20	201.80	9.90	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	405	21.0	21.5	53.1	618.7	0.10	0.50	55.80	2.10	0.40	259.70	44.50	327.50	3.50	2.10	479.40	78.60	0.00	0.00		
Всего за день:		49.0	47.9	185.6	1431.8	0.50	5.50	129.80	2.30	0.70	555.30	142.80	729.20	9.20	4.90	1286.90	220.20	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	0.80	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010		
Коричный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	0.50	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.90	0.00	0.00					
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	51.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015		
Итого за прием пищи:	375	16.3	12.0	47.0	377.8	0.30	1.10	25.80	0.90	0.30	259.90	60.90	297.20	2.40	2.00	474.60	53.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Кисло-молочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.3	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015		
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.3	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
Борщ с картофелем и луком	150/10	3.1	4.1	8.0	89.2	0.00	3.80	3.30	0.00	0.00	23.36	16.60	47.00	1.00	0.20	252.80	35.60	0.00	0.00	82	2015		
Суп-ле рыбный	90	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	0.70	219.80	90.40	0.00	0.00	400	2004		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015		
Общи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	38	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	686	17.3	14.1	60.2	423.0	0.20	14.67	31.30	0.50	0.20	132.08	78.61	286.75	4.47	1.80	1202.10	165.70	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Запеканка из творога с морковью	160	20.7	9.6	24.1	284.3	0.00	0.60	24.50	0.20	0.10	173.30	32.20	214.80	1.00	0.70	221.60	45.10	0.00	0.00	224	2011		
Суп сметанный сладкий	90	0.4	2.4	1.8	33.7	0.00	0.00	10.10	0.00	0.00	10.20	1.30	7.00	0.00	0.00	14.90	1.10	0.00	0.00	330TK	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	370	23.5	13.1	45.8	414.9	0.00	0.90	34.60	0.20	0.10	198.20	46.00	249.60	1.80	0.90	283.80	48.30	0.00	0.00				
Всего за день:		60.5	44.0	149.0	1304.2	0.50	17.77	121.70	1.80	0.90	770.18	206.51	976.05	8.67	4.70	1980.50	287.50	0.00	0.00				

Итого за день: 1980,50 ккал

Белки: 60,5 г

Жиры: 44,0 г

Углеводы: 149,0 г

Витамины: В1-0,50 мг, С-17,77 мг, А-121,70 мкг, Д-1,80 мкг, В2-0,90 мг, Сд-1,80 мг, Mg-206,51 мг, Р-46,00 мг, Fe-249,60 мг, Zn-1,80 мг, К-48,30 мг, Ca-48,30 мг, I-0,90 мкг, F-0,00 мг, Se-0,00 мг

Минеральные вещества: Fe-249,60 мг, Zn-1,80 мг, К-48,30 мг, Ca-48,30 мг, I-0,90 мкг, F-0,00 мг, Se-0,00 мг

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			F, мг
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	18,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	82,30	17,70	94,10	0,70	0,30	153,20	31,30	0,00	0,00	35	2010
Кефир с молоком	180	4,8	4,8	14,1	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	27,90	127,70	0,70	0,60	267,40	14,00	0,00	0,00	382	2015
Батон йодированный	25	1,6	0,7	12,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	383	10,7	13,8	43,8	358,3	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20	263,60	53,90	245,50	1,90	1,30	454,60	46,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,7	95,0	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,80	17,80	114,10	0,20	0,60	231,30	14,30	0,00	0,00	385	2015
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	6,7	95,0	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,80	17,80	114,10	0,20	0,60	231,30	14,30	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,9	1,2	9,3	67,4	0,10	4,50	0,10	0,00	0,00	14,00	14,00	32,70	0,50	0,20	317,20	30,90	0,00	0,00	97	2015
Плов со свининой	150	6,3	24,5	28,1	384,9	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	18,00	21,90	60,10	0,60	0,60	74,20	57,30	0,00	0,00	443	2004
Компот из плодов шиповника сушеных	150	0,3	0,1	14,4	80,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	7,10	17,50	0,50	0,00	125,10	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	38	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	506	16,9	26,2	63,8	575,1	0,20	5,10	0,30	0,00	0,00	55,50	49,80	141,60	3,00	1,20	565,60	90,20	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																					
Жаркое по-домашнему	150	5,8	13,6	16,9	233,1	0,10	9,10	0,20	0,00	0,10	25,60	28,00	68,50	1,20	0,50	637,00	66,30	0,00	0,00	т.к.	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с мятой содержащий сахар	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Шанежки чаинковые с ягодами	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,60	8,20	69,70	0,80	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004
Итого за прием пищи:	375	13,9	17,2	60,8	470,2	0,20	9,10	7,10	0,30	0,10	95,00	47,10	161,80	2,50	1,30	740,80	88,70	0,00	0,00		
Всего за день:		44,8	61,7	175,1	1498,5	0,60	16,20	86,80	0,40	0,40	575,70	168,60	663,00	7,60	4,40	1992,30	239,40	0,00	0,00		

КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР
 «ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ
 ИЛИ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ
 ТОВАРОВ»

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.9	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.00	18.00	115.00	0.40	0.60	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010		
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	18.40	91.10	0.50	0.50	150.00	10.00	0.00	0.00	378	2015		
Ватон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	79.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (топленым)	8	0.1	5.8	0.1	52.8	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	14	2015			
Итого за прием пищи:	388	9.8	12.9	44.7	349.2	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	250.20	44.30	234.00	1.50	1.30	399.70	44.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Фрукт	130	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	130	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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курой	150/10	5.3	6.0	10.3	120.5	0.10	5.00	3.40	0.40	0.10	25.70	19.20	78.00	1.20	0.40	367.20	42.60	0.00	0.00	97	2015		
Рагу из овощей с курой	200	10.9	9.5	20.8	225.5	0.10	23.20	23.60	0.10	0.20	65.40	44.40	144.80	2.20	0.70	719.60	52.00	0.00	0.00	143/111	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	546	19.0	16.0	56.5	465.3	0.30	28.20	27.00	0.50	0.30	103.80	71.80	254.10	4.80	1.50	1136.40	96.60	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Пудинг творожный	120	18.5	6.6	18.7	224.5	0.00	0.40	22.80	0.30	0.30	153.80	24.80	199.50	0.90	0.60	182.20	5.90	0.00	0.00	222	2015		
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/111	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Булочка с посыпкой	50	4.8	3.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	345	23.6	13.6	53.4	449.9	0.10	0.40	31.00	0.30	0.30	180.80	34.80	245.60	1.60	0.90	258.60	31.90	0.00	0.00				
Всего за день:		52.9	43.0	167.3	1325.5	0.40	42.70	115.90	0.80	0.80	555.90	161.30	748.00	10.80	3.90	2456.10	175.60	0.00	0.00				

Сборник рецептов
№ 100208809
г. Москва

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	22.80	12.40	72.50	0.30	0.40	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток из молока	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.70	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
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	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9.9	13.5	42.9	347.6	0.70	1.20	60.80	0.10	0.20	262.90	40.70	212.90	1.10	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	8.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	8.00	10.50	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с клецками и свининой	150/10	4.4	6.4	15.7	144.1	0.00	2.50	0.10	0.00	0.00	17.90	12.00	34.50	0.60	0.20	195.30	42.40	0.00	0.00	108/109	2015
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	3.0	130.8	0.10	7.30	10.80	0.00	0.80	17.20	10.20	142.70	3.00	2.70	176.70	20.40	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	29.9	198.2	0.20	0.00	9.10	0.10	0.10	16.10	35.00	141.70	3.30	1.10	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	52.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	526	22.9	17.9	69.7	561.4	0.40	9.90	20.00	0.10	0.90	72.90	127.70	355.60	8.80	4.40	696.40	98.50	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Тфтели рыбные с соусом	60/40	8.9	6.8	10.3	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.60	0.60	230.20	89.10	0.00	0.00	239	2015
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.80	0.10	0.10	43.90	24.70	76.40	0.90	0.50	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	0.00	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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	0.00		
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.50	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.20	1.30	898.60	141.70	0.00	0.00		
Всего за день:		49.3	49.2	180.0	1406.6	0.60	23.60	98.90	0.30	1.20	432.00	236.50	777.80	14.30	6.90	2155.40	288.00	0.00	0.00		

Содержит 100% витаминов
 2015
 1. 10.2015

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	8.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	0.30	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010		
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	148.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	383	9.8	12.8	43.4	342.3	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	246.20	46.00	222.40	2.00	1.00	409.60	44.40	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010		
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и курицей	150	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.80	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	0.00	0.00	111	2015		
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004		
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	171	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	546	19.8	11.2	71.4	476.3	0.20	2.00	12.50	0.10	0.10	86.20	75.60	260.80	3.20	2.30	489.30	231.60	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.9	288.3	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.80	27.50	232.40	1.10	0.60	167.00	1.60	0.00	0.00	223	2015		
Соус сметанный сладкий	25	0.4	1.9	1.6	28.1	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	8.50	1.10	5.90	0.00	0.00	12.30	0.90	0.00	0.00	330/ПТМ	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.50	0.30	45.90	11.30	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	330	27.6	12.3	46.0	426.4	0.10	0.20	45.10	0.20	0.20	162.90	42.80	270.40	2.00	0.90	233.20	3.00	0.00	0.00				
Всего за день:		61.6	41.1	165.8	1333.6	0.40	4.40	145.50	0.40	0.80	705.50	185.40	896.30	7.40	4.20	1132.10	279.80	0.00	0.00				

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				Витамин Е, мг	
Завтрак																					
Суп молочный с мажорановыми изюмными	150	4.8	4.3	14.8	125.3	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	0.30	0.60	130.40	47.00	0.00	0.00	120		
Ковбасный напиток на масле	180	4.5	4.5	15.3	125.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	0.40	0.60	240.10	14.00	0.00	0.00	379		
Булочка йодированная	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00			
Сыр (порционная)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	15			
Итого за прием пищи:	380	13.2	12.0	40.4	341.8	0.10	1.50	59.00	0.00	0.20	396.60	48.00	1.20	1.70	466.20	61.70	0.00	0.00			
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389		
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	2.10	0.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.5	2.2	10.4	69.7	0.10	4.00	3.30	0.00	0.00	23.00	16.00	0.80	0.20	258.30	39.20	0.00	0.00	96		
Печень тушеная в соусе	30/30	7.7	5.6	1.9	103.4	0.10	6.60	2.90	0.00	0.70	11.50	9.90	2.50	2.20	141.40	63.00	0.00	0.00	261		
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	0.70	0.30	52.40	44.60	0.00	0.00	309		
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.08	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71		
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	0.00	45.60	0.00	0.00	346		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	59.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	16.6	11.2	63.4	442.7	0.40	12.77	15.60	0.10	0.70	81.88	47.81	238.65	6.07	3.10	586.90	148.80	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Котлета "Рыбка"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	128		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	16.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	78.40	0.90	0.50	625.20	47.70	0.00	0.00		
Булочка йодированная	25	1.9	0.7	12.9	55.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с лимонным содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376		
Кондитерские изделия	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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			
Итого за прием пищи:	393	15.5	22.9	53.2	486.2	0.20	9.70	28.60	0.10	0.20	76.50	54.10	201.70	2.80	0.80	726.80	73.70	0.00	0.00		
Всего за день:	45.1	46.3	172.2	1 345.2	0.70	26.97	103.20	0.20	1.10	565.48	156.51	746.25	12.17	5.70	1 939.90	285.70	0.00	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		I, мг	F, мкг	Se, мкг		
																				32, мг	33, мг
Завтрак																					
Каша пшеница молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	98.70	0.60	0.00	159.00	32.20	0.00	0.00	33	2010
Каша с яблоком	150	3.6	3.5	11.0	97.8	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.40	21.60	84.00	0.60	0.70	187.80	10.10	0.00	0.00	342	2015
Батон изюмный	25	1.9	0.7	12.5	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.30	21.30	0.20	0.20	32.90	0.50	0.00	0.00		
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.60	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	208	2015
Итого за прием пищи:	385	14.7	11.1	43.7	353.4	0.10	1.00	23.30	0.90	0.30	235.30	57.90	276.40	2.50	1.30	446.40	51.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Молоко цельное	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	181.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00	345	2015
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.5	6.7	95.0	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	181.60	17.80	114.10	0.20	0.60	231.30	14.30	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ на свежей капусте с картофелем, свининой, сметаной	150	7.7	9.6	6.6	118.4	0.00	4.40	3.30	0.00	0.00	28.00	13.20	27.20	0.70	0.10	186.00	35.90	0.00	0.00	62	2015
Супчик из мяса птицы	50	7.7	3.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	0.20	40.00	16.20	0.00	0.00	290	2011
Картофель тушеный	110	2.3	2.5	17.7	103.6	0.10	8.40	0.20	0.00	0.10	21.80	26.00	63.10	1.10	0.50	587.60	49.60	0.00	0.00	34	2010
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	0.00	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной подорожный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	406	15.7	20.4	50.8	479.4	0.20	13.10	25.80	0.40	0.30	99.90	61.60	220.30	4.40	1.20	997.70	103.50	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Каша молочная пресечкая вязкая со слив маслом	150	4.7	5.7	17.5	148.5	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	69.80	44.60	111.20	1.40	0.70	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010
Масло сливочное (порошок)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	49.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Батон изюмный	25	1.9	0.7	12.5	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.30	21.30	0.20	0.20	32.90	0.50	0.00	0.00		
Чай с мятой с добавлением сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Пирог "Малина"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.80	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	9.5	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	61.90	0.40	0.10	125.10	60.70	169.70	2.40	1.00	253.40	33.60	0.00	0.00		
Всего за день:	44.3	57.4	180.5	1407.2	1407.2	0.50	15.30	130.00	1.70	0.80	621.90	198.00	790.50	9.50	4.70	1939.70	202.60	0.00	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,5	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	82,60	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	0,00	0,00	31	2010
Хлебный напиток на молоке	160	4,8	4,5	15,4	129,8	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	340,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	4,40	8,80	17,00	0,40	0,10	28,20	0,70	0,00	0,00		
Масло сливочное (корзочки)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	10,00	0,20	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	380	9,9	15,0	42,9	360,8	0,10	1,20	68,80	0,20	0,20	263,40	40,70	213,50	1,10	1,10	410,70	46,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																					
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2,6	4,5	6,0	79,2	0,00	3,20	5,80	0,00	0,00	23,20	12,80	40,50	0,60	0,20	208,50	38,20	0,00	0,00	158	2004
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,10	0,30	1,20	0,10	0,10	36,80	33,60	143,00	1,20	0,70	280,30	82,30	0,00	0,00	234	2018
Картофельная пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	75,40	0,90	0,50	628,20	51,70	0,00	0,00	128	2015
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,08	4,31	9,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из плодов сушенки (яблоки)	150	0,2	0,0	8,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	0,00	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,9	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	566	20,3	14,4	56,6	482,3	0,30	14,07	21,30	0,20	0,20	130,38	85,91	305,85	4,77	1,80	1208,80	184,30	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																					
Сметана натуральная	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	183,70	1,80	1,10	198,90	50,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	81,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,90	25,90	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,80	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	0,00	0,00	378	2015
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,8	23,9	148,6	0,00	0,00	8,50	0,00	0,00	33,30	8,60	59,90	0,40	0,30	69,00	17,60	0,00	0,00	108	2010
Итого за прием пищи:	380	22,4	19,5	51,6	495,3	0,10	0,40	52,10	1,80	0,30	252,30	40,60	312,40	2,90	2,00	324,90	79,50	0,00	0,00		
Всего за день:		84,1	49,4	163,7	1389,5	0,50	26,67	142,40	2,20	0,70	668,88	177,51	845,65	11,67	5,10	2303,80	312,70	0,00	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	521,2	475,3	1689,5	13652,2	5,20	208,71	1 189,80	10,30	9,10	5 952,94	1 805,03	8 038,95	105,01	52,30	18 950,40	2 435,60	0,00	0,00
Среднее значение за период	52,1	47,5	167,0	1 365,2	0,50	20,87	119,00	1,00	0,90	595,29	180,50	803,90	10,50	5,20	1 895,00	243,60	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	31,3	53,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	365	146	536	373