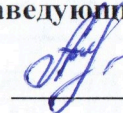


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



Л.О. Новикова

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
дошкольного возраста
(возрастная группа с 3 до 7 лет)

с 10.01 по 23.01.2023 г.

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2012.-584 с.

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

1 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ <i>овсяный</i>	250	6.0	6.5	20.8	166.1	0.1	0.9	0.0	0.2	183.0	27.1	146.7	0.4	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.5	9.7	20.6	196.8	0.0	0.1	0.0	0.1	140.2	10.5	102.0	0.6	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	547	15.1	25.4	66.9	558.0	0.1	2.1	0.1	0.5	341.7	45.1	273.8	1.6		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	6.3	10.1	104.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68	2010
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.4	12.1	36.2	280.0	0.1	1.0	0.1	0.5	151.0	35.0	176.0	1.2	328	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
Итого за прием пищи:	506	25.2	33.2	89.4	757.2	0.2	1.4	0.2	1.5	177.2	58.6	330.8	4.1		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.0	8.0	0.0	0.4	8.0	5.0	14.0	0.3	2	2008
Итого за прием пищи:	220	6.2	8.7	30.3	226.3	0.1	8.9	0.0	0.4	191.6	25.2	143.6	0.5		
Итого за день:		46.9	67.7	196.4	1588.5	0.4	22.4	0.3	3.0	726.5	136.9	759.2	8.4		

2 день

среда

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
П МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.5	5.8	21.0	163.4	0.1	0.7	0.0	0.1	152.8	19.6	125.0	0.4	93	2012
ТЕРЬБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.0	0.0	0.1	0.4	4.0	2.0	12.0	0.2	1	2008
И С ЛИМОНОМ	180/8/8	0.1	0.0	8.0	33.2	0.0	0.8	0.0	0.0	11.0	3.4	3.3	0.2	393	2012
того за прием пищи:	421	7.7	14.2	36.5	306.6	0.1	1.5	0.1	0.5	167.8	25.0	140.3	0.8		
II Завтрак															
АНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		2008
того за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		
Обед															
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (полевая)	200	2.1	2.2	16.0	92.6	0.1	5.3	0.2	1.3	19.8	20.3	62.6	0.9	80	2012
ОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11.2	10.2	16.3	201.5	0.0	13.4	0.0	0.6	41.0	27.8	123.4	2.0	298	2012
ТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ПЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
ОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	1.6	0.0	0.0	376	2012
того за прием пищи:	576	18.7	13.8	81.9	527.0	0.2	18.7	0.2	2.7	82.5	61.8	243.8	4.8		
Полдник															
ОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
УЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.0	188.6	0.1	0.0	0.0	1.5	8.6	5.7	31.5	0.3	469	2012
того за прием пищи:	230	8.8	10.8	37.3	282.9	0.2	0.9	0.0	1.5	192.2	25.9	161.1	0.5		
того за день:		36.0	39.0	163.2	1 154.5	0.6	59.1	0.3	4.9	477.5	123.7	562.2	6.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4.6	6.2	20.7	157.0	0.1	1.0	0.0	0.5	106.0	15.0	88.0	1.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
САЛАТ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	392	7.2	15.4	46.2	352.1	0.1	2.1	0.1	0.7	124.5	22.5	113.1	1.6		
II Завтрак															
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОЛЕВОЙ <i>перекладом</i>	200	1.9	2.3	15.6	90.6	0.1	7.7	0.2	1.0	19.8	23.6	55.1	1.0	77	2012
БУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	55	9.3	4.2	2.5	84.0	0.1	15.0	0.1	0.3	39.0	16.0	82.0	1.0	321	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	145.7	0.2	10.4	0.0	0.2	35.0	29.2	84.0	1.2	321	2012
САЛАТ	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012
Итого за прием пищи:	661	19.8	13.2	87.1	545.4	0.5	33.1	0.3	2.3	115.4	82.5	278.9	5.1		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012
Итого за прием пищи:	220	7.3	13.4	23.3	243.1	0.1	0.9	0.1	0.2	189.7	23.7	148.7	0.5		
Итого за день:		35.1	42.2	164.1	1 178.6	0.7	74.1	0.5	3.4	464.6	139.7	557.7	7.3		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
П МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4.9	5.4	14.3	125.2	0.1	0.8	0.0	0.0	156.1	20.9	119.1	0.3	90	2012	
ТЕРЕБСЫ С СЫРОМ	60	6.5	9.7	20.6	196.8	0.0	0.1	0.0	0.1	140.2	10.5	102.0	0.6	3	2012	
И С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012	
Итого за прием пищи:	457	11.6	15.1	44.9	363.7	0.1	2.0	0.0	0.1	307.9	35.0	224.8	1.2			
II Завтрак																
ЛОЖИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
ТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	2.9	4.1	5.2	69.0	0.0	20.0	0.2	0.2	42.0	18.0	39.0	0.7	83	2008	
ША ГРЕЧНЕВАЯ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012	
БЕБ РЖАНОЙ	200	6.1	5.5	27.5	184.4	0.2	0.0	0.0	3.4	15.8	91.0	134.3	3.2	414	2012	
АТОН	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008	
Итого за прием пищи:	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008	
Итого за прием пищи:	606	25.9	24.4	75.8	626.5	0.3	20.4	0.3	4.6	84.0	132.6	328.1	6.8			
Полдник																
БЕБШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	40	3.2	1.6	19.4	104.6	0.0	0.0	0.0	0.3	7.6	4.7	27.4	0.3	462	2012	
К ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	442	2008	
Итого за прием пищи:	140	3.7	1.7	29.3	147.6	0.0	2.0	0.0	0.4	14.6	8.7	34.4	1.7			
Итого за день:		41.5	41.5	156.6	1 169.2	0.5	27.2	0.3	5.5	416.4	181.3	594.1	11.1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Пирог отварной с сыром	150	8.3	10.2	24.0	221.7	0.1	0.0	0.1	0.9	168.4	11.7	110.4	0.9	206	2012	
Пирог с маслом	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012	
Пирог с повидлом	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012	
Итого за прием пищи:	387	10.9	19.4	49.5	416.8	0.1	1.1	0.2	1.1	186.9	19.2	135.5	1.5			
II Завтрак																
Пирог с маслом	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
Суп картофельный с бобовыми	250/15	6.4	4.5	18.6	141.0	0.2	6.0	0.2	0.3	50.0	38.0	139.0	1.9	99	2008	
Пирог рубленый из птицы	60	9.9	10.2	9.9	169.8	0.0	0.4	0.0	0.1	27.3	15.7	102.8	1.2	305	2012	
Пирог перловая вязкая	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2008	
Пирог с рыбой	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008	
Пирог из сушеных фруктов	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008	
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	1.6	0.0	0.0	376	2012	
Итого за прием пищи:	731	23.9	20.5	103.6	693.7	0.3	6.4	0.2	1.9	109.0	83.4	348.6	5.4			
Полдник																
Пирог с молоком	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.0	0.6	0.0	0.0	117.9	20.7	91.0	0.5	397	2012	
Пирог с джемом или повидлом	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012	
Итого за прием пищи:	220	5.9	12.0	30.0	250.7	0.0	0.6	0.1	0.2	124.0	24.2	110.1	0.8			
Итого за день:		41.0	52.2	189.7	1 392.6	0.4	10.9	0.5	3.6	429.8	131.8	601.0	9.1			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборн. рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	6.9	6.7	20.0	168.6	0.2	0.8	0.0	0.6	176.5	39.2	178.3	0.9	89	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	437	9.5	15.9	45.5	363.7	0.2	1.9	0.1	0.8	195.0	46.7	203.4	1.5		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед															
БОРЩ	200	1.3	3.9	7.8	72.7	0.0	6.7	0.2	1.8	35.5	18.0	32.1	0.9	56	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.2	7.4	35.4	234.5	0.1	0.6	0.0	0.7	126.4	33.3	142.0	0.8	328	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
Итого за прием пищи:	686	24.4	26.1	98.3	728.3	0.2	7.7	0.3	3.5	195.7	76.5	328.9	4.6		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	442	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	0.1	12.0	0.0	0.6	15.0	9.0	37.0	0.0	453	2008
Итого за прием пищи:	175	4.5	1.6	56.3	257.0	0.1	14.0	0.0	0.7	22.0	13.0	44.0	1.4		
Всего за день:		38.7	43.9	206.7	1 380.4	0.5	26.4	0.4	5.4	422.6	141.2	583.1	8.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
II Завтрак																
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	5.8	14.3	135.4	0.1	7.2	0.2	1.1	22.3	26.9	88.9	1.4	83	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.8	23.1	20.7	386.2	0.2	10.9	0.0	0.9	24.7	50.4	250.4	4.0	276	2012	
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2000	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2000	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012	
Итого за прием пищи:	656	35.4	30.3	82.6	746.7	0.4	18.1	0.2	2.8	68.6	91.0	397.1	7.3			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.1	0.8	0.0	0.0	153.0	16.8	108.0	0.2	400	2012	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	2.7	15.0	0.2		2000	
Итого за прием пищи:	180	6.1	5.1	29.5	188.4	0.1	0.8	0.0	0.0	156.3	19.5	123.0	0.4			
Всего за день:		41.8	35.7	118.7	966.5	0.5	21.7	0.2	3.2	234.8	115.5	526.9	9.1			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн. рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ гречневый	250	6.0	6.5	20.8	166.1	0.1	0.9	0.0	0.2	183.0	27.1	146.7	0.4	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012	
Итого за прием пищи:	487	8.6	15.7	46.3	361.2	0.1	2.0	0.1	0.4	201.5	34.6	171.8	1.0			
II Завтрак																
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
ЩИ (свекольник)	250	2.9	4.1	5.2	69.0	0.0	20.0	0.2	0.2	42.0	18.0	39.0	0.7	83	2000	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	8.7	4.9	5.5	102.0	0.0	8.0	0.1	0.3	39.0	15.0	72.0	1.0	315	2000	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2000	
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2000	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2000	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2000	
Итого за прием пищи:	726	19.8	14.9	103.5	629.1	0.2	28.0	0.3	2.5	126.0	77.1	240.8	4.7			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467	2000	
Итого за прием пищи:	280	11.6	16.8	64.1	454.3	0.2	0.9	0.1	0.9	198.6	29.2	185.6	0.9			
Всего за день:		40.3	47.7	220.5	1 476.0	0.5	33.7	0.5	4.2	536.0	145.9	605.0	8.0			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сбор рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	4.9	5.4	14.3	125.2	0.1	0.8	0.0	0.0	156.1	20.9	119.1	0.3	90	201	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	201	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	201	
Итого за прием пищи:	437	7.5	14.6	39.8	320.3	0.1	1.9	0.1	0.2	174.6	28.4	144.2	0.9			
II Завтрак																
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	201	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	6.3	10.1	104.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68	2010	
СУФЛЕ ИЗ КУР	55	9.3	4.2	2.5	84.0	0.1	15.0	0.1	0.3	39.0	16.0	82.0	1.0	321	2000	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	8.9	34.9	241.6	0.1	0.0	0.0	1.3	9.7	7.4	41.6	0.9	317	2012	
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2000	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2000	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2000	
Итого за прием пищи:	681	22.6	20.9	114.8	737.8	0.3	15.0	0.1	2.9	83.7	51.5	204.4	4.5			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012	
Итого за прием пищи:	220	7.3	13.4	23.3	243.1	0.1	0.9	0.1	0.2	189.7	23.7	148.7	0.5			
Всего за день:		37.7	49.2	184.5	1 332.6	0.5	20.6	0.3	3.7	457.9	108.6	504.1	7.3			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сбор	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	5.1	7.5	18.9	163.0	0.1	1.0	0.0	0.2	117.0	41.0	146.0	2.0	189		201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1		201
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393		201
Итого за прием пищи:	392	7.7	16.7	44.4	358.1	0.1	2.1	0.1	0.4	135.5	48.5	171.1	2.6			
II Завтрак																
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1			200
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	200	2.1	2.2	16.0	92.6	0.1	5.3	0.2	1.3	19.8	20.3	62.6	0.9	80		201
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10.4	18.1	10.4	246.2	0.0	0.4	0.0	0.3	68.3	13.4	109.0	0.8	307		201
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323		200
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4			200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5			200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402		200
Итого за прием пищи:	706	22.1	26.4	131.4	852.9	0.3	5.7	0.2	3.2	134.1	87.8	330.4	4.9			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400		201
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6			200
Итого за прием пищи:	210	7.3	7.3	30.6	219.4	0.1	0.9	0.0	0.0	192.3	26.2	156.6	0.8			
Всего за день:		37.9	50.6	213.9	1 468.4	0.6	46.7	0.4	3.8	496.9	173.5	675.1	8.4			

Прошнуровано, пронумеровано и
заверено печатью

Александр Александров

(подпись)

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Солнышко» городского округа Сулак

Д.О. Новикова

(подпись)

