

"Утверждаю"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

Ирина В.

23

Тесса У.А.



Заведующий МДОУ детский сад "Детский сад № 85" *Тесса У.А.*

Основное меню для детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

Элементы рациона	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	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	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	0,1	0,4	9,4	0	0,1	88,4	26	104,4	0,7	158	31,9	0	0	38	2010		
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	0	0,6	14,6	0	0,1	129,9	16,4	91,1	0,5	190	10,9	0	0	378	2015		
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	0	0	0	0	0	5,5	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9	0	0				
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	32	0,1	0	1,9	0	2,4	0	1,2	0	0	0	14	2015		
Итого за прием пищи:	363	10,1	12,7	50,7	370,5	0,1	1	56	0,1	225,7	50,7	219,2	1,7	382	43,7	0	0				
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	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	389	2015		
Итого за прием пищи:	150	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				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,6	3,2	9,5	83,1	0	0,6	3,30	0,00	17,40	8,40	33,60	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	111	2015		
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,6	8,40	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	279	2015		
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,1	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015		
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,2	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,5	11,70	0,00	59,80	30,30	101,50	3,40	296,20	65,40	0,00	0,00				
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	104,20	14,50	163,70	1,60	198,90	60,80	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	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015		
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00				
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	108	2010		
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	239,30	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00				
Всего за день:		42,9	48,9	154,9	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,90	524,80	119,10	609,50	8,10	1010,60	188,70	0,00	0,00				

2 день

Элементы рациона	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	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	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,00	0,40	10,10	0,00	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010		
Кофейный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	108,1	0,10	0,70	15,60	0,00	136,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	379	2015		
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	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	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	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	18,70	3,80	61,40	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015		
Итого за прием пищи:	373	14,7	17,5	42,0	404,5	0,20	1,10	57,80	1,00	259,60	57,60	291,10	2,20	462,70	53,10	0,00	0,00				
2 Завтрак																					

Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	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 круп	150	1.6	2.2	10.5	70.3	0.10	4.20	3.20	0.00	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	546	16.1	12.3	56.3	425.1	0.30	47.98	31.30	0.50	129.28	79.20	285.66	4.57	1 258.70	169.30	0.00	0.10

Уплотненный полдник																	
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	254.80	34.90	0.00	0.00
Всего за день:		48.2	40.0	162.6	1 264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	532.28	179.40	763.56	11.77	2 337.60	259.90	0.00	0.10

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						реце птур	Сборник			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	88.30	18.40	85.20	0.30	138.20	31.60	0.00	0.00		
Какао 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	267.40	14.00	0.00	0.00		
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	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	1.20	0.00	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		
Итого за прием пищи:	373	13.0	16.4	48.0	408.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.60	1.60	449.10	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.5	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		
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	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		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						реце птур	Сборник			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	F, мг	Se, мг
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и смет	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	0.00		
Фрикадельки в соусе	50/50	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	0.80	4.30	0.00	0.10	17.90	16.20	80.80	1.30	193.20	24.10	0.00	0.00		
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	0.00		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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	45.80	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	19.3	16.9	67.6	513.6	0.30	8.10	16.80	0.10	0.50	87.30	134.50	287.00	7.40	675.00	98.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7.9	18.2	25.2	311.8	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		
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00		
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	423	15.5	30.4	63.8	614.3	0.40	20.60	19.40	0.00	0.60	205.60	69.40	234.60	3.30	1200.20	104.00	0.00	0.10		
Всего за день:		52.2	68.5	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.60	832.50	284.50	961.70	12.50	2 324.30	249.10	0.00	0.10		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур					
	Углевод, г		Жиры, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Фе, мг		
	г	г																		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	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	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	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	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	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	3.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Фрукт	1130	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:	1130	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 картофельный с клецками и свиной	150/10	4.8	6.5	17.4	153.4	0.00	2.80	0.10	0.00	0.30	19.90	13.40	38.30	0.90	216.10	44.20	0.00	0.00	08/10	2015
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	52.60	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	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	516	20.1	15.9	74.7	550.3	0.30	9.00	18.70	0.10	1.00	68.10	38.50	225.80	5.60	469.20	109.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Рыба, тушенная 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	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.09	4.31	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	8.00	0.00	0.00	0.00	376	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	32.80	0.90	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	0.00	422	2015
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	71.1	493.7	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.89	84.81	285.88	2.97	1104.30	174.80	0.00	0.00		
Всего за день:		49.1	42.5	200.7	1441.2	0.60	35.78	92.30	0.30	1.40	451.89	176.41	755.78	12.87	2328.30	330.70	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур					
	Углевод, г		Жиры, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Фе, мг		
	г	г																		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	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	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	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	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	103 I	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		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	487.60	47.90	0.00	0.10	97	2015
Котлета "Рыжик"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	ТТК	2022
Капуста тушенная со сметаной	110	2.8	2.9	7.9	73.3	0.00	23.10	10.80	0.10	0.10	61.50	20.50	42.90	1.20	261.50	24.30	0.00	0.00	ТТК	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	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	49.00	2.00	0.00	0.00		

Итого за прием пищи:	571	21.0	16.8	51.7	460.2	0.20	32.60	24.40	0.10	0.60	120.00	70.70	225.60	5.60	943.00	99.90	0.00	0.10	
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	2015
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	2008
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	8.00	0.00	0.00	0.00	2015
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	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	
Итого за прием пищи:	308	19.6	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	163.70	28.30	202.10	1.20	207.80	5.80	0.00	0.00	
Всего за день:		55.3	48.6	147.6	1 300.3	0.30	35.30	137.80	0.40	1.30	727.80	162.20	787.30	8.20	1 567.40	152.20	0.00	0.10	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	W г, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	2010
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.7	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	132.30	18.40	94.90	0.80	202.80	10.90	0.00	0.00	2015
Батончик к чаю	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	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	1.20	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.4	42.1	331.1	0.00	1.00	56.30	0.10	0.20	232.00	44.40	212.70	2.00	390.00	43.10	0.00	0.00	

2 Завтрак

Кисломолочные напитки (кефир)	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	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	

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом пуч)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	38.60	0.00	0.10	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	2004
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	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	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	506	17.2	22.8	69.0	574.2	0.30	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	104.80	0.00	0.10	

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	198.90	60.80	0.00	0.00	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	2015
Батончик к чаю	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	32.80	0.90	0.00	0.00	
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	8.00	0.00	0.00	0.00	2015
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	361.40	2.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	455	15.8	17.2	33.4	376.8	0.10	13.40	45.60	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	610.60	64.30	0.00	0.00	
Всего за день:		46.8	57.2	150.5	1 370.7	0.40	19.00	141.10	2.00	1.10	714.90	145.30	738.50	11.10	1 415.70	212.20	0.00	0.10	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	1, 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	158.00	31.90	0.00	0.00	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	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	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	1.20	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	363	11.2	13.8	53.6	398.2	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	259.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	0.00	0.00	

2 Завтрак

Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00
Обед																	
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	79.8	0.00	3.30	5.80	0.00	23.40	13.00	40.60	0.80	206.50	38.30	0.00	0.10
Голубцы ленивые с говядиной	120/30	12.4	17.9	13.8	280.3	0.00	10.10	5.60	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	506	18.0	23.9	43.5	488.2	0.10	15.70	11.40	0.10	100.10	56.70	219.50	5.40	586.00	131.00	0.00	0.10
Уплотненный полдник																	
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9.1	5.6	3.5	100.1	0.09	1.99	0.16	0.00	10.51	13.82	86.71	2.08	184.33	18.20	0.00	0.00
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	403	19.5	21.7	61.2	530.9	0.29	19.29	32.76	0.10	216.71	71.32	304.41	4.08	1 197.63	81.30	0.00	0.00
Всего за день:		49.2	59.9	171.0	1 478.4	0.59	49.19	104.26	0.30	597.11	194.22	787.01	13.98	2 577.13	261.70	0.00	0.10

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Знергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг		
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00
Какао с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	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	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	403	15.6	17.6	46.0	426.0	0.20	1.10	58.00	1.00	261.20	62.30	297.90	2.50	488.00	53.30	0.00	0.00
2 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
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
Обед																	
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	12.0	85.7	0.10	6.00	0.20	0.00	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00
Рагу из овощей с курой	180	9.5	8.5	18.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	536	17.6	10.8	57.1	416.7	0.30	59.80	21.40	0.10	106.50	80.70	257.90	4.90	1 268.40	120.10	0.00	0.00
Уплотненный полдник																	
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00
Выпечное изделие	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	1.80	1.80	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	340	23.1	13.1	67.6	500.1	0.10	0.50	24.40	0.20	187.90	35.70	247.10	1.60	280.50	27.10	0.00	0.00
Всего за день:		56.3	41.5	185.9	1 408.8	0.60	61.40	103.80	1.30	555.60	178.70	802.90	9.00	2 036.90	200.50	0.00	0.00

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочн	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	172.50	32.50	0.00	0.00	34	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	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	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	32.80	0.90	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	1.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	363	9.5	13.2	41.2	335.6	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	52.20	220.10	1.60	396.50	44.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	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	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		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и см	150	1.3	3.3	6.7	69.1	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.90	205.20	39.90	0.00	0.10	82	2015
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.90	0.60	69.20	33.10	0.00	0.00	450	2003
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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	45.80	0.00	0.00	0.00	348	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	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	496	14.8	15.5	62.0	470.4	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	ТТК	
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	32.80	0.90	0.00	0.00		
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	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004
Итого за прием пищи:	425	19.3	25.7	55.8	568.0	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	158.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.00		
Всего за день:		48.0	59.2	165.0	1462.6	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1320.00	200.50	0.00	0.10		
10 день																				
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	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	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	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 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	10.50	2.10	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	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.2	6.8	7.0	109.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	226.70	38.90	0.00	0.00	99	2015
Рыба, тушенная 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	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	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	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	606	18.1	16.8	51.5	450.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	129.18	89.50	284.26	4.57	1312.70	216.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				

Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7 ¹	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0.2	0.1	15.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	0.00	350	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	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	17.0	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.40	2.10	301.00	35.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.2	40.4	174.6	1 295.0	0.40	35.88	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2 210.30	299.80	0.00	0.00	0.00		

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг
Итого за весь период	494,1	506,7	1698,2	4,89	378,73	175,26	8,90	10,95	122,66	795,73	619,51	106,99	9 128,42	355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	0,49	37,87	17,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Пенный полдник
1-3 лет	369	144	528	384