

Согласовано
Председатель Управляющего совета
ГБОУ ООШ с. Жигули

А.В. Сметан
Протокол №2 от 01 марта 2022г

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с. Жигули

Е.В. Исакова
Приказ № 46– од 01 марта 2022 год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ГБОУ ООШ СПДС «Колосок» с. Жигули
с 12 часовым пребыванием**

Сезон: весна - лето
 Неделя: первая
 День недели: понедельник

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	5,3	30,2	190,0	0	0,6	0	0,1	118,0	26,1	120,1	0,4	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	3,9	13,5	97,0	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,3	16,0	107,3	0	0,5	0	0	96,4	21,9	82,5	0,7	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	10,3	12,5	59,7	394,3	0	1,1	0	0,7	219,9	56,3	223,9	1,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
II Завтрак																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
Обед																
САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	45	0,8	2,7	2,5	38,1	0	1,2	0,3	1,4	14,0	10,2	20,0	0,4	41	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,5	2,3	29,8	179,0	0,1	8,5	0,3	1,4	34,8	31,9	79,7	1,6	87	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163,4	0,1	10,4	4,6	1,6	51,6	17,6	233,9	4,5	287	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	2,4	23,5	129,2	0,2	11,5	0	0,1	35,8	32,0	89,7	1,3	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,7	98,6	0	53,2	0,1	0	15,6	3,9	2,1	0,4	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	745	33,3	15,3	106,4	720,8	0,5	84,8	5,3	5,6	161,9	108,0	468,5	9,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46															
Уплотненный ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,0	4,7	19,8	142,1	0,1	0,6	0	0	131,5	22,0	141,0	0,5	112	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,3	6,3	32,8	208,4	0,1	0,1	0	1,8	24,8	8,5	54,3	0,5	479	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	54,2	0	0,7	0	0	13,7	6,1	8,3	0,7	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	465	10,5	11,0	65,7	404,7	0,2	1,4	0	1,8	170,0	36,6	203,6	1,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		54,6	38,9	241,9	1562,8	0,7	89,3	5,3	8,1	558,8	204,9	903,0	14,5			

Сезон : весна - лето
 Неделя: первая
 День недели: вторник

2 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																
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/20	22,6	12,7	31,6	334,9	0	0,2	0,1	0,6	170,5	25,4	233,8	1,0	224	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,5	2,8	12,5	89,5	0	0	0	0,6	57,9	10,3	49,3	0,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,8	15,7	87,6	0	0,3	0	0	69,5	11,5	50,6	0,8	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	402	27,9	17,3	59,8	512,0	0	0,5	0,1	1,2	297,9	47,2	333,7	2,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
II Завтрак																
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	0	10,1	0,1	0,2	5,6	8,1	10,5	0,4		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,6	7,5	14,5	160,4	0,1	18,6	0,2	1,1	67,0	34,9	103,0	1,6	83	2008	
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,1	12,1	8,9	196,9	0,1	0,5	0	1,1	13,3	14,8	105,6	1,0	305	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,6	2,9	29,7	171,0	0,2	0	0	3,6	16,5	97,5	144,5	3,4	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,2	0,8	1,5	13,7	0	0,4	0	0,3	2,4	1,8	2,9	0	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	815	31,6	23,8	92,5	715,5	0,5	30,2	0,3	7,5	119,7	170,3	410,8	8,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41															
Уплотненный ужин																
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,6	5,3	26,1	173,9	0	0,6	0	0,6	122,7	17,2	99,3	0,4	189	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		2008	
НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	17,4	72,1	0	3,4	0	0	5,9	2,0	3,4	0,1	436	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	450	9,6	8,6	74,6	415,1	0	4,0	0	1,2	141,4	32,5	146,5	1,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
Всего за день:		70,5	50,2	245,8	1729,0	0,5	43,7	0,4	9,9	566,2	287,8	916,2	12,5			

Сезон : весна - лето
 Неделя: первая
 День недели: среда

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,5	10,1	2,4	134,2	0	0,2	0,2	1,7	77,0	11,5	133,8	1,4	216	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0	0,8	0,1	0	11,1	4,1	10	0,2	53	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,8	17,3	106,4	0	0,5	0	0	97,0	14,7	74,3	0,3	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	355	13,8	16,3	34,4	340,0	0	1,5	0,3	2,3	190,6	38,6	239,4	2,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	250/45	8,3	6,5	26,3	196,5	0,1	6,4	0,2	1,5	23,3	26,6	99,3	1,5	106	2008
ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200/45	10,1	7,1	14,9	168,2	0,1	38,5	0,2	1,1	105,9	41,7	119,9	2,5	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	14,9	62,1	0	14,8	0	0,1	6,2	5,1	5,5	0,2	375	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	835	22,6	14,1	80,9	545,9	0,3	64,3	0,4	3,9	159,2	92,2	285,8	6,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41														
Уплотненный ужин															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	22,9	16,5	23,1	335,1	0	0,3	0,1	1,5	204,2	27,6	252,3	0,7	224	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,2	65,8	0	0,7	0	0,1	2,7	1,2	1,6	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	335	23,0	16,6	39,3	400,9	0	1,0	0,1	1,6	206,9	28,8	253,9	1,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Всего за день:		59,9	47,1	164,7	1329,8	0,3	68,8	0,8	7,8	563,7	163,6	786,1	11,2		

Сезон : весна - лето
 Неделя: первая
 День недели:- четверг

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,1	6,6	23,9	179,5	0,1	0,6	0	0,8	128,5	42,1	153,6	1,0	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	3,8	13,5	96,0	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	54,2	0	0,7	0	0	13,7	6,1	8,3	0,7	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	435	8,3	10,4	50,5	329,7	0,1	1,3	0	1,4	147,7	56,5	183,2	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008	
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,6	2,7	2,1	35,5	0	4,0	0	1,2	10,3	8,8	19,2	0,7		2012	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,5	6,9	19,6	174,9	0,1	16,1	0,2	1,2	69,5	42,2	115,4	2,4	62	2012	
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/50	10,8	10,4	27,1	246,1	0	0,9	0,4	1,5	20,8	32,1	130,2	1,6	304	2012	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0	0	28,3	113,3	0	0	0	0	11,1	1,9	3,6	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	848	22,6	20,4	100,9	683,3	0,2	21,6	0,6	5,1	126,3	98,2	312,7	6,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48															
Уплотненный ужин																
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,0	3,4	15,0	103,5	0,1	19,9	0,4	1,0	55,6	31,7	69,4	1,5	351	2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	22,5	103	0	0	0	0	4,3	2,7	9,7	0,5		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	170	4,8	4,3	7,7	96,1	0,1	1,2	0	0	204	23,8	161,5	0		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	425	10,5	9,5	57,7	367,4	0,2	21,1	0,4	1,6	269,4	66,5	261,9	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		41,8	40,7	217,9	1422,7	0,5	53,0	1,0	8,7	557,8	228,4	767,7	13,1			

Сезон : весна - лето
Неделя: первая
День недели:- пятница

5 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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6	3,2	27,5	162,5	0,2	0	0	3,3	15,0	90,0	133,6	3,2	181	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	130	3,9	4,3	6,2	79,7	0,1	0,7	0	0	139,7	15,4	98,6	0,1	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,0	56,6	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	475	12,0	8,3	60,2	363,6	0,3	0,7	0	3,9	172,7	119,4	260,9	4,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
II Завтрак															
СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	45	0,5	2,4	9,6	63,4	0	1,4	0	1,1	17,1	9,4	22,7	0,9	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	250/8	1,9	5,0	13,6	110,8	0,1	6,4	0,3	1,0	26,5	22,3	55,9	0,9	83	2012
РЫБА ПО- ПОЛЬСКИ	80	14,5	5,9	3,1	125,3	0,1	0,5	0,1	0,6	103,7	42,7	227,3	1,1	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,1	1,3	22,5	109,8	0	0	0	0,1	3,8	14,2	42,8	0,3	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,2	0,8	1,5	13,7	0	0,4	0	0,3	2,4	1,8	2,9	0	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,5	0,1	16,9	71,5	0	0,8	0,1	0,1	22,0	10,3	11,6	0,6	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	773	23,3	15,9	90,8	607,0	0,3	9,5	0,5	4,3	185,6	113,1	406,3	5,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44														
Уплотненный ужин															
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	6,0	4,1	38,0	213,6	0,2	16,7	0	0,2	76,4	49,2	149,7	2,0	335	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	19,4	91,3	0	53,9	0,1	0,1	18,4	5,3	3,8	0,8	401	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	8,5	5,2	69,9	369,7	0,2	70,6	0,1	0,9	100,3	62,8	174,8	3,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27														
Всего за день:		44,3	29,5	230,7	1382,0	0,8	81,6	0,6	9,1	464,9	298,9	848,3	14,5		

Сезон : весна - лето
 Неделя: вторая
 День недели:- понедельник

6 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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	5,1	38,4	232,4	0,1	0,5	0	0	118,4	37,6	183,0	2,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	3,8	13,5	96,0	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,8	17,3	106,4	0	0,5	0	0	97,0	14,7	74,3	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	12,8	11,7	69,2	434,8	0,1	1,0	0	0,6	220,9	60,6	278,6	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	45	0,7	1,5	3,4	31,5	0	3,1	0,2	0,8	12,5	9,3	20,9	0,3	30	2008
ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	6,8	1,8	12,8	94,7	0,1	17,3	0,2	0,7	55,6	27,7	56,1	1,3	83	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	15,6	6,0	4,2	156,8	0,2	11,7	5,2	1,1	24,4	16,1	227,4	4,8	256	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,1	1,7	32,8	166,7	0,1	0	0	1	13,3	7,6	38,3	0,9	206	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	785	31,8	11,4	89,4	612,5	0,5	32,1	5,6	4,7	116,2	73,1	385,8	8,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45														
Уплотненный ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,3	5,0	20,2	147,9	0,1	0,6	0	0	141,7	23,1	148,2	0,5	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,0	56,6	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	7,4	5,8	46,7	269,3	0,1	0,6	0	0,6	159,7	37,1	176,9	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Всего за день:		52,5	29,0	215,4	1359,6	0,7	35,7	5,6	5,9	503,8	174,8	848,3	14,9		

Сезон : весна - лето
 Неделя: вторая
 День недели:- вторник

7 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															
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	23,9	14,4	29,9	349,0	0	0,4	0,1	0,6	229,4	30,9	276,0	0,8	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	3,8	13,5	96,0	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,8	15,7	87,6	0	0,3	0	0	69,5	11,5	50,6	0,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	27,7	20,0	59,1	532,6	0	0,7	0,1	1,2	304,4	50,7	347,9	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5		2008
Итого за прием пищи:	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,6	2,7	2,1	35,5	0	4,0	0	1,2	10,3	8,8	19,2	0,7		2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/8	7,1	7,4	15,5	160,2	0	0,8	0,2	1,4	22,9	12,6	66,6	0,9	106	2008
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1		
ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	8,7	7,6	24,8	203,0	0	1,1	0,4	2,3	29,9	26,0	157,7	1,3	304	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	19,4	91,3	0	53,9	0,1	0,1	18,4	5,3	3,8	0,8	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	853	20,7	18,4	85,6	603,5	0,1	60,4	0,7	6,2	96,1	65,9	291,6	5,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37														
Уплотненный ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,0	3,4	15,0	103,5	0,1	19,9	0,4	1,0	55,6	31,7	69,4	1,5	351	2008
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,5	8,7	32,9	245,6	0,1	0,1	0	1,1	97,9	12,2	108,0	0,9	479	2008
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	13,4	12,9	60,4	413,9	0,2	20,0	0,4	2,7	159,0	52,2	198,7	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Всего за день:		63,2	51,8	224,0	1636,4	0,3	90,1	1,2	10,1	566,7	206,6	863,4	10,9		

Сезон : весна - лето
Неделя: вторая
День недели:- среда

8 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																
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/15	8,6	9,7	3,8	137,2	0	0,9	0,2	1,8	85,9	14,9	139,6	1,4	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,8	17,3	106,4	0	0,5	0	0	97,0	14,7	74,3	0,3	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	340	13,3	13,3	33,6	308,4	0	1,4	0,2	2,4	188,4	37,9	235,2	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008	
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	5,6	8	10,4	0,4	к/к	к/к	
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/8	6,8	7,5	10,7	140,0	0	5,1	0,2	1,1	35,4	25,8	88,6	1,7	64	2012	
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,4	7,5	27,6	213,3	0,2	14,0	0,3	1,3	34,6	47,1	143,2	2,5	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,1	0,1	13,7	56,5	0	11,6	0	0,1	11,3	5,5	4,3	0,2	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	843	19,4	15,6	77,3	532,9	0,3	41,3	0,6	3,9	101,5	99,6	290,8	6,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38															
Уплотненный ужин																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,7	5,5	28,8	188,9	0,1	0,6	0	0,5	120,8	30,5	131,2	0,6	190	2008	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,8	3,9	34,5	188,1	0	0	0	0,9	19,6	7,3	40,4	0,6	479	2008	
НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,1	18,0	74,4	0	1,8	0	0,1	5,1	1,9	3,0	0,4	436	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	485	11,6	10,3	93,8	516,2	0,1	2,4	0	2,1	151,0	48,0	195,9	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
Всего за день:		44,7	39,6	213,5	1399,8	0,4	54,1	0,8	9,0	455,3	192,7	731,8	12,8			

Сезон : весна - лето
 Неделя: вторая
 День недели:- четверг

9 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															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	5,3	26,1	173,9	0	0,6	0	0,6	122,7	17,2	99,3	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	3,8	13,5	96,0	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,3	16,0	107,3	0	0,5	0	0	96,4	21,9	82,5	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,4	55,6	377,2	0	1,1	0	1,2	224,6	47,4	203,1	1,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
II Завтрак															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008
СУП С КЛЕЦКАМИ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/45/8	9,0	8,4	21,3	199,2	0,1	5,2	0,2	1,1	38,4	25,3	108,1	1,5	92	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	70	10,0	5,5	4,6	106,7	0,1	0,2	0	1,1	42,8	27,7	141,4	0,8	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	2,6	23,5	130,6	0,2	11,5	0	0,1	35,8	32,0	89,7	1,3	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73,1	0	3,4	0	0	11,9	6,8	11,9	2,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	763	27,2	17,1	91,2	627,7	0,5	24,3	0,2	3,4	148,2	109,8	411,0	8,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46														
Уплотненный ужин															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	5,7	27,1	185,3	0,1	0,6	0	0,7	124,7	33,1	136,1	0,8	189	2008
НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	17,4	72,1	0	3,4	0	0	5,9	2,0	3,4	0,1	436	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	8,2	6,5	57,0	322,2	0,1	4,0	0	1,3	136,1	43,4	160,8	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23														
Всего за день:		46,7	36,1	213,9	1370,1	0,6	31,4	0,2	5,9	515,9	204,6	781,9	12,4		

Сезон : весна - лето
 Неделя: вторая
 День недели:- пятница

10 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	200	4,5	4,8	21,6	148,1	0	0,6	0	0,1	118,8	22,0	106,6	0,3	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,0	56,6	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	425	6,6	5,6	48,1	269,5	0	0,6	0	0,7	136,8	36,0	135,3	1,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	45	0,9	2,2	5,5	47,2	0	8,6	0,2	1	25,4	9,5	17,3	0,8	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/45	9,8	9,2	11,8	168,1	0,1	5,7	0,2	1,2	30,8	27,0	117,0	1,9	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,3	7,1	11,8	146,4	0,1	31,0	0,2	1,2	89,8	36,2	101,4	2,3	131	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0	0	28,3	113,3	0	0	0	0	11,1	1,9	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0,1	0	0	0,7	5,5	5,8	26,4	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	50,5	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,7	0,4		2008
Итого за прием пищи:	835	22,6	18,9	81,0	587,5	0,3	45,3	0,6	4,5	167,2	87,0	282,4	6,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45														
Уплотненный ужин															
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,0	3,9	15,0	108,2	0,1	19,9	0,4	1,2	55,6	31,7	69,4	1,5	351	2008
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,7	1,4	21,8	106,5	0	0	0	0	3	2,4	13,5	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,7	98,6	0	53,2	0,1	0	15,6	3,9	2,1	0,4	441	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	8,3	21,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	455	7,1	6,3	71,0	378,1	0,1	73,1	0,5	1,8	79,7	46,3	106,3	2,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Всего за день:		39,1	33,3	204,6	1291,6	0,4	119,7	1,1	7,0	503,7	183,3	619,0	10,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	522,4	401,5	2202,6	14673,8	5,2	668,0	17,0	81,6	5374,8	2171,7	8185,8	127,9
Среднее значение за период	52,2	40,2	220,3	1467,4	0,5	66,8	1,7	8,2	537,5	217,2	818,6	12,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	24,6	61,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Сад 12 часов	406	96	810	436	
--------------	-----	----	-----	-----	--