

МАДОУ комбинированного вида детский сад «Сказка» г. Баймак



Утверждаю: *Ишьярова Г.Р.*

Заведующий МАДОУ комбинированного
вида детский сад «Сказка» г. Баймак
Ишьярова Г.Р.

Приказ от 30.04.2021 г. № 59

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте до 3-х лет
на сезон с 01.05.2021 по 01.09.2021г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

СЕЗОН; 01.05.-01.09. 2021г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,1	0,12	0,37	110,19	25,39	0,67	186	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	0	7,5	9,9	0,61	1	2017
Итого за прием пищи:	339	7,8	10,12	46,7	311	0,15	0,15	0,37	117,82	35,29	1,29		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		2020
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		
Обед													
салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,7	1,8	4,3	35	0,02	0,01	2,24	10,22	5,94	0,53	14	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	1,5	11,3	67	0,05	0,03	3,96	8,22	12,55	0,52	58	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,1	0,39	12,24	32,94	2,2	115	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,91	0,39	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	530	18,6	18,53	54,1	463	0,08	0,36	6,69	49,53	63,34	3,64		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,09	0,39	80,01	13,05	0,15	75	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	1,45	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2	1,1	2020
Итого за прием пищи:	330	2,7	3,12	15,5	99	0,03	0,19	0,39	80,14	13,05	1,6		
Всего за день:		29,4	32,3	131	943,5	0,25	0,7	21,7	271,49	123,68	9,83		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	33,7	0,88	198	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	5	3	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	3	2017
Итого за прием пищи:	344	13,3	11,6	50,8	364	0,2	0,27	0,86	286,56	69,33	2,21		

II Завтрак

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14	281	2017
кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,01	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	190	6,8	2,97	28,1	167,1	0,05	0,23	0,45	186,1	26,88	0,2		

Обед

огурцы свежие нарезка	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	5,1	4,2	0,15	9,119	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1	3,2	5,1	56	0,03	0,03	7,2	19,09	11,46	0,42	52	2017
ЩИЦЕЛЬ, СОУС ТОМАТНЫЙ	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	17,7	0,81	98	2017
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02	0	7,44	5,85	0,59	216	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,91	0,39	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	560	14,41	14,56	57,37	426,3	0,14	0,36	9,96	72,17	51,12	2,36		

Полдник

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,06	0,03	29,88	7,52	0,45	267	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	1,45	286	2017
Итого за прием пищи:	200	5,9	3,62	24	154	0,04	0,06	0,03	30,01	7,52	1,9		
Всего за день:		40,41	32,75	160,27	1111,4	0,43	0,92	11,3	574,84	154,85	6,67		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24	194	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	1,45	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	0	7,5	9,9	0,61	1	2017
Итого за прием пищи:	339	6,3	10,32	36,7	265	0,09	0,15	0,41	103,08	22,97	2,3		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		2020

Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2	3,3	32	0,01	0,01	1,3	8,33	4,84	0,48	26	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,5	3,1	17,5	122	0,13	0,05	2,8	18,7	23	1,33	62	2017
Азу	50/30	14	16,5	1,7	211	0,01	0,01	0,72	3,83	2,59	0,13	93	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,72	4,32	27,67	179,2	0,14	0,08	0	10,32	97,47	3,34	175	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,91	0,39	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	580	26,32	25,95	65,57	611,2	0,3	0,37	4,92	60,03	139,81	5,67		
Полдник													
КАША Дружба	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,4	95,32	27,8	0,6	200	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2		2020
Итого за прием пищи:	334	4,8	6,12	29,7	192	0,09	0,22	0,4	95,45	27,8	0,61		
Всего за день:		38,02	42,99	146,67	1138,7	0,48	0,74	20,73	282,56	202,58	11,88		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,14	0,39	107,35	43,13	1,23	196	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	5	3	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	3	2017
Итого за прием пищи:	344	10,9	10,22	43,4	310	0,2	0,2	0,46	214,38	58,53	1,91		
II Завтрак													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,01	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	190	6,8	2,97	28,1	167,1	0,05	0,23	0,45	186,1	26,88	0,2		
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,9	1,5	24	0,01	0,01	2,28	6	4,83	0,22	14	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1	2,9	7	58	0,02	0,03	4,78	17,7	12,21	0,58	55	2017
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	50	8,1	5,7	6,9	112	0,09	0,07	23,3	23,3	14,57	0,53	82	2017

СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,4	1,02	1,44	0,06	237	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	22,8	0,83	141	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	2,35	0,6	296	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	580	12,2	15,7	46,3	377	0,225	0,407	40,3	81,04	58,2	2,82		

Полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	10,8	0,24	77	2017
ЧАЙ САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2		2020
Итого за прием пищи:	330	3,4	3,12	16,5	107	0,04	0,19	0,39	81,49	10,8	0,25		
Всего за день:		33,3	32,01	134,3	961,1	0,51	1,02	41,6	563,01	154,71	5,18		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6	27,4	181		0,13	0,4	100,69	27,21	1,37	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66	291	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,02	0	7,5	9,9	0,61	1	2017
Итого за прием пищи:	339	10,7	12,4	51,8	360	0,07	0,24	0,79	190,95	57,34	2,64		
II Завтрак													
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0	0,04	303	2020
кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	37,3	182,1	0	0	0	9,06	6	0,64		
Обед													
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	40	0,6	2	2,9	32	0,01	0,02	2,69	9,95	9,46	0,33	33	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,3	3,5	9,2	77	0,05	0,03	4,02	9,03	13,49	0,5	53	2017
ГУЛЯШ	50/50	14,5	15,7	3,2	212	0,04	0,1	0,51	10,8	19,6	2,2	94	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,95	2,88	30,07	160,8	0,05	0,04	6,78	44,23	48,31	0,96	179	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0	0,02	0	6,1	1,3	0	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	600	20,05	24,11	60,77	548,8	0,15	0,41	14	74,01	90,86	3,99		

Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,7	27,1	175	0,04	0,02	0	7,6	4,8	0,4	276	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	200	3,7	5,72	31,7	193	0,04	0,02	0	7,73	4,8	0,41		
Всего за день:		36,05	45,1	166,17	1216,9	0,26	0,67	14,79	281,75	159	7,68		

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24	194	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,02	0	7,5	9,9	0,61	1	2017
Итого за прием пищи:	339	6,3	10,32	36,7	265	0,09	0,14	0,41	103,08	22,97	0,86		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		2020
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		
Обед													
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0,04	2,2	11	0,02	0,02	0,4	9,8	13,79	0,25	16	2017
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,7	2,6	7,9	62	0,02	0,02	0,36	7,58	4,65	0,27	65	2017
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	100/50	15,8	15,9	13,5	261	0,12	0,14	6,27	18,02	36,9	2,86	96	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0	0,02	0	6,1	1,3	0	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	530	20,6	18,94	43,9	429	0,16	0,4	7,03	35,4	55,34	3,38		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,09	0,39	80,01	13,05	0,15	75	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	1,45	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2	1,1	2020
Итого за прием пищи:	330	4,7	3,42	28,2	160,2	0,13	0,19	0,39	85,54	18,57	2,8		
Всего за день:		32,2	33,28	123,5	924,7	0,38	0,73	22,83	248,02	108,88	10,34		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,1	0,12	0,37	110,19	25,39	0,67	186	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	5	3	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	3	2017
Итого за прием пищи:	339	13	10,7	52	360	0,17	0,27	0,83	299,85	61,02	2		
II Завтрак													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,01	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	190	6,8	2,97	28,1	167,1	0,05	0,23	0,45	186,1	26,88	0,2		
Обед													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,02	7,5	4,2	6	0,27	9,123	2017
СВЕКОЛЬНИК	150	1,3	3,1	8,9	71	0,03	0,03	2,99	20,1	16,79	0,84	67	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,1	0,39	12,24	32,94	2,2	115	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0	0,02	0	6,1	1,3	0	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2020
Итого за прием пищи:	530	19,83	18,79	53,44	467,2	0,2	0,37	10,88	36,54	55,73	3,31		
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,06	0,34	0,43	216,46	31,96	0,75	227	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	5,7	1,2	1,1	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0,1	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	315	24	15,82	44,9	420,2	0,16	0,35	0,43	222,03	37,66	1,96		
Всего за день:		63,63	48,28	178,44	1414,5	0,58	1,21	6,09	759,68	189,81	8,96		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	33,7	0,88	198	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	38,9	0	0	0	2,0	1,6	0,3	286	2017

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2	1,1	2020
Итого за прием пищи:	334	7,8	6,9	63,74	287,1	0,23	0,22	0,4	104,3	41	2,38		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		2017
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	24	12	3,3		
Обед													
ВИНЕГРЕТ	40	0,5	0,9	2,9	22	0,02	0,02	3,11	9,29	6,46	0,27	41	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,5	11,6	68	0,05	0,04	4,2	9,48	14,4	0,55	60	2017
ТЕФТЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,04	0,07	0,81	21,14	17,2	0,74	104	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	22,8	0,83	141	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0	0,02	0	6,1	1,3	0	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2017
Итого за прием пищи:	570	15,3	19,4	61	484	0,3	0,43	16,46	81,71	69,76	3,99		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	10,8	0,24	77	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2	1,1	2020
Итого за прием пищи:	330	5,4	6,12	29,2	168,2	0,14	0,19	0,39	86,9	16,5	1,45		
Всего за день:		27,43	33,18	148,98	1009,8	0,65	0,82	36,95	300,12	135,06	10,96		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6	27,4	181	0,1	0,13	0,4	100,69	27,21	0,1	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	5	3	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	3	2017
Итого за прием пищи:	344	13,3	11	51,8	357	0,17	0,28	0,86	290,35	62,84	1,43		
II Завтрак													
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14	281	2017
Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,01	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	190	6,8	2,97	28,1	167,1	0,05	0,23	0,45	186,1	26,88	0,2		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,9	1,5	24	0,01	0,01	2,28	6	4,83	0,22	14	2017
СУП С КРУПОЙ	150/10	3,5	0,8	8,3	55	0,05	0,03	2,93	9,58	12,09	0,46	70	2017
БЕФСТРОГАНОВ	50/30	13,8	15	2,7	202	0,04	0,08	0,49	10,44	15,5	1,87	91	2017
МАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,72	4,32	27,67	179,2	0,14	0,08	0	10,32	97,47	3,34	175	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	2,35	0,6	296	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2017
Итого за прием пищи:	590	24,42	22,12	53,07	512,2	0,25	0,41	6,9	40,86	132,24	6,49		
Полдник													
ХЛЕБ БЕЛЯШ	50	5,6	5,6	11,9	121	0,04	0,05	1,39	13	9,38	0,73	263	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	200	5,7	5,62	16,5	139	0,04	0,06	1,39	0,26	9,38	0,74		
Всего за день:		50,22	41,71	149,47	1175,3	0,51	0,98	9,6	517,57	231,34	8,86		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "Геркулес" МОЛОЧНАЯ	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,15	0,13	0,38	103	50,58	1,25	184	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0,1	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 май	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,02	0	7,5	9,9	0,61	1	2017
Итого за прием пищи:	339	8,6	11,82	45,8	325	0,2	0,25	0,38	110,63	60,48	1,87		
II Завтрак													
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0	0,04	303	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	6	0,6		2017
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	37,3	182,1	0	0	0	9,06	6	0,64		
Обед													
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	40	0,6	3	2,7	40	0,02	0,02	1,76	10,92	7,18	0,38	31	2017
СУП КУЛЛАМА ПО - ДЕРЕВЕНСКИ	150	17,2	13,9	9,3	234	0,06	0,08	2,23	15,42	18,56	1,12	74	2017
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	12,4	13,8	10,5	217	0,07	0,1	7,73	26,75	34,24	2,19	120	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7	0,03	15,4	67	0	0,02	0	6,1	1,3	0	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,2	0	7,2	7,6	1,6	1,2	2017

Итого за прием пищи:	530	30,9	30,73	37,9	558	0,15	0,42	11,72	53,09	59,98	3,89		
Полдник													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	7,31	0,74	216	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,12	48,48	0	0	0	4,04	3,23	0,81	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,1	0	5,4	5,7	1,2	к/к	2017
Итого за прием пищи:	330	7,66	4,58	58,12	305,68	0,16	0,12	0	18,75	16,24	2,75		
Всего за день:		33,16	37,6	166,02	1137,78	0,5	0,75	14,07	185,59	138,54	8,38		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Уг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Мг, мг	Fe, мг
Итого за весь период	383,8	379,1	##	5,6	8,5	238,8	1 637,4	102,3
Среднее значение за	41,63	38,5	##	0,56	0,85	23,88	163,74	10,23

11

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.

СЕЗОН; 01.05.-01.09. 2021г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пб
		Белки, г
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.май	2,4
Итого за прием пищи:	339	7,8
ФРУКТЫ	150	0,6
Итого за прием пищи:	150	0,6
САЛАТ СТЕПНОЙ	40	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6
Итого за прием пищи:	530	18,6
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2
Итого за прием пищи:	330	2,7
Всего за день:		29,4

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пб
		Белки, г
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	5
Итого за прием пищи:	344	13,3
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3
Итого за прием пищи:	190	6,8
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	30	0,21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1
ШНИЦЕЛЬ, СОУС ТОМАТНЫЙ	50/20	8,2
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	4,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6
Итого за прием пищи:	560	14,41