

«СОГЛАСОВАНО»

Медицинская сестра


Н.Ю.Высоцкая

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Новокаргинский д/с № 20


J.A. Неклодова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ
ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

15.11.2012

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 1

№ рецепта; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-93; 2012*	Каша манная молочная	150	3	4,1	14,65	107,5	0,045	0,015	0	18	0,3	
P-240; 2011	Какао	150	2,78	1,64	14,9	77,18	0,023	0,076	0,18	24,15	0	
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0,11	0,1	0	17	1,4	
	Итого:		6,98	18,24	37,05	331,68	0,178	0,191	0,18	59,15	1,7	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-43; 2011	Салат (яйцо, кукуруза, огурец)	40	2,97	3,46	2,78	54,7	0,019	0,061	8,38	15,34	0,16	
P-66; 2012	Рассольник с мясом	150	2,7	3,5	8,54	50,4	0,09	0,045	1,50	49,5	1,35	
P-90; 2004	Плов с мясом	150	9,33	12,14	28,72	263,17	0,16	0,189	0,85	7,94	0,694	
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	45,5	0,016	0,016	1,66	8,33	0,33	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		18,16	19,8	73,94	515,67	0,435	0,359	12,39	101,11	4,674	
	ПОЛДНИК											
	Вафли	50	2,92	3,33	77,5	354,17	0,14	0,17	0	0	0	
P-393; 2012	Чай с сахаром с лимоном	150	0,15	0	11,7	42	0	0	2,2	12,00	0,6	
	Итого:		3,07	3,33	89,2	396,17	0,14	0,17	2,2	12	0,6	
	УЖИН											
P-79; 2011	Омлет	150	3,7	13,3	4,2	173	0,011	0,069	1,03	9,72	0,61	
P-122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	15,1	40	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Груша	108	0,3	0,4	10,3	47	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		5,6	14,1	39,2	302,4	0,112	0,114	13,43	34,58	4,15	
	Всего:		34,31	55,57	248,49	1583,92	0,875	0,844	31,2	216,84	13,224	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2012г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных

группах Москва 2004г

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2009г.

***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 2

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-311;2011	Каша молочная пшеничная	150	3,75	4,21	17,94	119,67	0,052	0,018	0	16,93	0,3	
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,086	0,052	0,87	19,09	1,25	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	1,25	16,6	71,66	0,016	0,066	0,33	28,32	0	
	Итого:		11,15	12,61	87,05	362,06	0,154	0,136	1,2	64,34	1,55	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-51; 2011	Салат сельдь с зеленым горошком	40	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	0,06	3,21	35,96	11,36	
P-81; 2012	Свекольник со сметаной и мясом	150	3,38	5,2	11,3	100,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31	
P-311; 2004	Котлета мясная	60/10	7,92	6,79	8,28	149,2	0,03	0,027	0,31	64	0,9	
P-520; 2011	Картофельное пюре	110	2,92	5,4	8,5	97	0,1	0,07	3,7	27	0,7	
P-122; 2012	Кисель	150	0	0	15,1	42,3	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		16,62	24,84	60,25	534,57	0,341	0,248	17,59	181,06	16,03	
	ПОЛДНИК											
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	0,04	0,195	1,5	189	0,15	
P-274; 2004	Сушка на сметане	50	4,5	9,75	24,92	159,5	0,07	0,08	0,19	26,63	0,47	
	Итого:		8,68	15	31,95	251	0,11	0,275	1,69	215,63	0,62	
	УЖИН											
P-92; 2011	Макаронны запеченные с сыром	130	2,68	7,39	23,84	166,48	0,02	0,05	3,34	28,53	0,25	
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	45,5	0,016	0,016	1,66	8,33	0,33	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		5,2	8,19	56,72	298,38	0,126	0,102	15	59,26	3,64	
	Всего:		42,15	60,74	245,07	1484,01	0,741	0,771	38,48	530,29	23,94	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 3

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
P-79; 2011	Омлет	150	2,7	13,3	4,2	173	0,011	0,069	1,03	9,72	0,61		
P-2; 2004-**-	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0,11	0,1	0	17	1,4		
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	0,075	0	7,75	36,9	0	0	0	9	0,6		
	Итого:		3,975	25,8	19,45	356,9	0,121	0,169	1,03	35,72	2,61		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1		
	ОБЕД												
P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	40	1,89	7,15	7,97	86,46	0,04	0,015	0,9	10,78	3,4		
P-66; 2012	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	1,8	2,58	6	87,8	0,034	0,026	12,78	39,3	0,48		
P-78; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	120	5,92	8,22	9,43	127,61	0,12	0,19	14	7,34	16,57		
P-194; 2011	Рис отварной	50	1,1	1,95	8,37	45,06	0,015	0,008	0	7,50	0,3		
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,016	0,016	1,66	8,33	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86		
	Итого:		14,39	20,6	67,15	502,55	0,375	0,303	29,34	93,25	23,22		
	ПОЛДНИК												
	Напиток "Ряженка"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15		
	Печенье	50	2,5	2,1	25,4	135,3	0,04	0,03	0	6,6	0,5		
	Итого:		6,85	5,85	31,25	214,8	0,1	0,29	1,05	195,6	0,65		
	УЖИН												
P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком стущ.	150/10	14,785	9,94	18,93	197	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62		
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодово или ягод	150	0	0	15,1	42,3	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48		
	Банан	108	1,5	0,5	21	108	0,04	0,05	10	8	0,6		
	Итого:		16,285	10,44	55,03	347,3	0,091	0,279	12,59	130,96	1,7		
	Всего:		42	62,79	181,98	1459,55	0,697	1,051	47,01	465,53	30,28		

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 4

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
311	Капа молочная пшеничная	150	4,3	4,15	14,7	117,23	0,065	0,19	0	23	0,7	
P-240; 2011	Какао	150	2,78	1,64	14,9	77,18	0,023	0,076	0,18	24,15	0	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2	
	Итого:		8,28	18,29	37,1	341,41	0,088	0,446	0,18	52,15	0,9	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-665; 2011	Винегрет	40	0,81	10,01	6,6	114,61	0,005	0	6,24	9,52	0,04	
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	150	4,3	3,5	17,5	105,6	0,77	0,06	4,83	28,44	1,03	
P-311; 2004	Тефтели мясные	60/10	7,83	6,51	12,77	146,7	0,021	0,032	0,48	11,85	0,43	
P-204; 2011	Макаронные изделия отварные	110	3,84	0,8	20	103,4	0,04	0,021	0	7	0,2	
P-126; 2012	Напиток шиповника	150	0,3	0	17,85	73,32	0,006	0,002	30,75	25,5	0,375	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	48,6	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Итого:		20,24	21,52	96,62	651,73	0,992	0,163	42,3	102,31	4,215	
	ПОЛДНИК											
P-684	Кефир	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15	
P-445; 2011	Вагрушка с творогом	50	3,7	2,93	21,4	115,17	0,08	0,05	0	9,12	0,8	
	Итого:		8,05	6,68	27,25	194,67	0,14	0,31	1,05	198,12	0,95	
	УЖИН											
P-293; 2004	Рагу из овощей	150	2,57	5,96	11,83	102,3	0,05	0,05	4,68	30,34	1,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	0,075	0	7,75	36,9	0	0	0	9	0,6	
	Груша	108	0,3	0,4	10,3	47	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		4,545	6,76	39,48	228,6	0,14	0,086	14,68	61,74	4,7	
	Всего:		41,615	53,35	209,55	1454,41	1,37	1,015	61,21	424,32	12,865	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 5

№ рец. Год	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-93; 2012	Каша молочная рисовая	150	5,34	5,29	18,43	123,98	0,011	0,069	1,03	9,72	0,61	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,016	0,066	0,33	28,32	0	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/10	50	4,7	7,3	14,2	147	0,11	0,1	0	17	1,4	
	Итого:		9,53	21,85	35	332,64	0,137	0,235	1,36	55,04	2,01	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-27; 2011	Салат из моркови с зеленым горошком (кукуруз)	40	0,75	3,8	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23	
P-632; 2011	Суп харчо со сметаной и мясом	150	5,47	7,54	3,6	113,57	0,006	0,0043	0,14	1,65	0,28	
P-90; 2004	Гречка отварная	110	4,2	3,16	14,6	113	0,16	0,189	0,85	7,94	0,694	
P-110; 2012	Курица отварная	60	23,26	15,21	0	201,47						
P-122; 2012	Кисель	150	0	0	15,1	42,3	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		29,88	27,75	31,23	572,59	0,62	7,532	30,252	93,28	5,6	
	ПОЛДНИК											
P-393; 2012	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	0,04	0,195	1,5	189	0,15	
	Печенье	50	2,5	2,1	25,4	135,3	0,04	0,03	0	6,6	0,5	
	Итого:		6,68	7,35	32,43	226,8	0,08	0,225	1,5	195,6	0,65	
	УЖИН											
P-235; 2012	Пудинг манный с джемом	150	15,14	10,76	24,33	223	0,006	0,23	0,19	129,9	0,97	
P-136; 2012	Чай с сахаром с лимоном	150	0,15	-0	11,7	42	0	0,024	2,2	12	0,6	
	Мандарин	108	0,3	0,1	3	26,4	0	0	15,2	14	0	
	Итого:		15,59	11,16	46,33	291,4	0,004	0,27	12,39	157,90	3,77	
	Всего:		67,54	70,47	170,73	1471,43	0,88	8,28	48,50	511,82	14,13	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 6

№ рсц; Год	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-227; 2012	Каша кукурузная (ячка) "Дружба"	150	5,34	5,29	18,43	123,98	0,134	0,012	0	17	0,87	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2	
P-241; 2011	Какао	150	2,78	1,64	14,9	77,18	0,023	0,076	0,18	24,15	0	
	Итого:		9,32	19,43	40,83	348,16	0,157	0,268	0,18	46,15	1,07	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
19	Кукуруза консервированная	40	0,4	2,98	2,08	32,24	0,019	0,061	8,38	15,34	0,16	
153	Суп с фрикадельками	150	3,474	3,81	8,469	113,57	0,006	0,0043	0,15	10,08	0,28	
P-50; 2011	Капуста тушеная с курицей	150	3,12	4,48	4,65	79,8	0,003	0,004	11,30	59,3	0,84	
P-337; 2012	Компот из плодов консервированных	150	0,52	0,09	16,22	66,7	0	0,01	0,99	7,99	0,73	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		9,074	11,66	43,719	351,81	0,118	0,1113	20,82	106,31	3,29	
	ПОЛДНИК											
P-393; 2012	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	0,04	0,195	1,5	189	0,15	
	Пряники	50	6,47	8,2	68,3	285	0,09	0,08	0,01	17,1	1,22	
	Итого:		10,65	13,45	75,33	376,5	0,13	0,275	1,51	206,1	1,37	
	УЖИН											
P-438; 2012	Азу	150	9,45	9,2	15,33	192,54	0,056	0,017	0	10,60	0,693	
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
P-548; 2011	Напиток шиповника	150	0,3	0	17,85	73,32	0	0	30,75	25,5	0,375	
	Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34	
	Итого:		11,55	10,5	50,88	351,26	0,156	0,063	90,75	42,8	35,928	
	Всего:		41,094	55,14	219,859	1465,73	0,571	0,7273	116,26	411,36	43,758	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 7

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-93; 2012	Суп молочный вермишелевый	150	2,55	2,87	12,3	73,41	0,045	0,105	0,45	88,5	8,57	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2	
P-136; 2012	Чай с сахаром с лимоном	150	0,15	0	11,7	42	0	0,024	2,2	12	0,6	
	Итого:	3,9	15,37	31,5	262,41		0,045	0,309	2,65	105,5	9,37	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-50; 2011	Салат из свеклы, с чесноком и сыром	40	1,59	2,81	3,78	69	0,015	0,048	6,124	19,5	0,35	
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	150	4,3	3,5	17,5	105,6	0,77	0,06	4,83	28,44	1,03	
436	Картофельная запеканка с печенью	180	7,076	10,2	25,6	121,5	0,16	0,2	9,20	32	2,8	
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	45,5	0,016	0,016	1,66	8,33	0,33	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:	14,526	16,81	71,18	401,1		1,051	0,356	21,814	101,87	5,79	
	ПОЛДНИК											
P-684	Кефир	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15	
P-470; 2012	Коврижка	60	6,78	13,96	52,145	280	0,12	0,06	0	18,6	1,2	
	Итого:	11,13	17,71	57,995	359,5		0,18	0,32	1,05	207,6	1,35	
	УЖИН											
P-235; 2012	Пудинг манный с повидлом	150	15,4	10,76	24,33	223	0,045	0,09	0,045	35,4	2,115	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	16,6	119,4	0,016	0,066	0,33	28,32	0	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	40	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:	18,64	13,16	50,73	382,4		0,091	0,176	10,375	79,72	4,315	
	Всего:	48,696	63,15	220,505	1443,41		1,377	1,171	38,889	504,69	22,925	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 8

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-81; 2003 ****	Завеланка из творога	150/10	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59	
P-240; 2011	Какао	150	2,78	1,64	14,9	77,18	0,023	0,076	0,18	24,15	0	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2	
	Итого:		17,17	23,51	33,04	405,51	0,068	0,533	1,115	231,28	1,12	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-648; 2011	Салат "Полевой"	40	2,39	5,05	5,14	75,74	0,04	0,09	11,95	38,9	0,74	
P-55; 2004	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	1,89	3,78	11,3	101,48	0,061	0,04	8,93	26,81	0,56	
P-78; 2004	Рыба по -польски	150	19,12	7,87	1,37	132,5	0,12	0,19	14	7,34	16,57	
P-194; 2011	Рис отварной	50	1,1	1,95	11,93	45,06	0,015	0,008	0	7,50	0,3	
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150		0	13,48	45,5	0,016	0,016	1,66	8,33	0,33	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Итого:		27,66	19,35	65,12	502,18	0,402	0,392	36,54	108,88	20,64	
	ПОЛДНИК											
P-470; 2012	Напиток "Ряженка"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15	
	Сдоба	50	2,25	2	40,14	143,5	0,05	0,03	0	9,5	0,5	
	Итого:		6,6	5,75	45,99	223	0,11	0,29	1,05	198,5	0,65	
	УЖИН											
P-92; 2011	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	2,68	7,39	23,84	166,48	0,02	0,05	3,34	28,53	0,25	
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодово или ягод	150	0	0	9,8	40	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:		5,78	8,29	64,24	343,88	0,671	0,092	12,4	27,46	2,63	
	Всего:		57,71	57	217,49	1512,57	1,261	1,317	54,105	576,12	27,14	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 9

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-81; 2011	Суп молочный "Геркулес"	150	4,3	4,15	14,7	104,2	0,065	0,19	0	23	0,7	
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,086	0,052	0,87	19,09	1,25	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,016	0,066	0,33	28,32	0	
	Итого:		10,99	12,55	83,81	346,59	0,167	0,308	1,2	70,41	1,95	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-51; 2011	Зеленый горошек	40	0,51	1,59	3,28	34,71	0,013	0,06	5,63	16,2	0,54	
P-85; 2012	Суп картофельный с клецками и мясом	150	1,86	3,96	6,92	94,78	0,078	0,014	1,021	51	0,288	
P-298; 2012	Голубцы ленивые	100	7,2	9	12,49	118,9	0,75	0,69	2	34	0,85	
P-520; 2011	Картофельное пюре	100	2,17	5,4	8,5	97	0,1	0,07	3,7	27	0,7	
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодово или ягод	150	0	0	9,8	40	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Итого:		14,9	20,65	62,89	487,29	1,102	0,891	14,751	150,66	4,998	
	ПОЛДНИК											
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	0,04	0,195	1,5	189	0,15	
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	25,4	229	0,04	0,03	0	6,6	0,5	
	Итого:		11,46	17,77	32,43	320,5	0,08	0,225	1,5	195,6	0,65	
	УЖИН											
P-90; 2004	Плов с мясом кур	150	8,1	8,15	17,1	175,5	0,16	0,189	0,85	7,94	0,694	
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	0,075	0	7,75	36,9	0	0	0	9	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
	Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34	
	Итого:		9,975	9,45	42,55	297,8	0,26	0,235	60,85	23,64	36,154	
	Всего:		47,825	60,52	230,78	1490,18	1,619	1,669	81,301	450,31	45,852	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 10

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-94; 2004	Суп молочный с пшениной крупой	150	1,78	1,93	3,28	73,41	0,045	0,105	0,45	88,5	8,57	
P-240; 2011	Какао	150	2,78	1,64	14,9	77,18	0,023	0,076	0,18	24,15	0	
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0,11	0,1	0	17	1,4	
	Итого:		5,76	16,07	25,68	297,59	0,178	0,281	0,63	129,65	9,97	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,1	38	0,01	0,01	3	10	2,1	
	ОБЕД											
P-17; 2012	Салат сельдь с луком репчатым	100	4,82	8,73	3,78	113,93	0,02	0,05	3,34	28,53	0,25	
P-66; 2012	Уха рыбная (из сайры)	150	3,88	3,54	8,15	86,98	0,048	0,29	0,6	67,25	0,6	
P-110; 2012	Курица отварная	60	23,26	15,21	0	201,47						
P-90; 2004	Гречка отварная	110	4,2	3,16	14,6	113	0,16	0,189	0,85	7,94	0,694	
P-136; 2012	Чай с сахаром с лимоном	150	0,15	0	11,7	42	0	0,024	2,2	12	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		14,61	15,73	50,53	616,88	0,318	0,585	6,99	129,32	3,424	
	ПОЛДНИК											
P-177; 2004	Пряники	50	6,47	8,2	68,3	285	0,09	0,08	0,01	17,1	1,22	
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	0,04	0,195	1,5	189	0,15	
	Итого:		10,65	13,45	75,33	376,5	0,13	0,275	1,51	206,1	1,37	
	УЖИН											
P-156; 2004	Вареники ленивые	100	11,3	14,95	11,65	198,5	0,131	0,268	0	97,4	1,18	
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодово или ягод	150	0	0	9,8	40	0,011	0,009	2,4	2,46	0,48	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	40	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		11,7	12,35	31,25	278,5	0,172	0,297	12,4	115,86	3,86	
	Всего:		43,22	57,7	191,89	1607,47	0,808	1,448	24,53	590,93	20,724	