

Согласовано
 Директор ОДК №30
 М. А. Демидова
 06.05.2022г.

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

Общество с ограниченной ответственностью «Промит»
 за подписью
 06.05.2022г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						Не рецен. отуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	27,14	104,21	0,63	166,82	32,19	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	66,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	358	12,08	17,43	42,95	387,80	0,15	0,91	38,02	0,08	0,24	276,84	63,06	243,42	1,72	347,42	40,61	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	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	389	2015
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	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		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	150	4,60	4,69	9,49	102,57	0,05	0,70	5,00	0,00	0,24	17,96	9,46	42,41	0,79	41,27	36,70	0,00	0,05	111	2015
Плов с мясом	160	8,38	17,30	33,04	338,39	0,03	0,65	0,24	0,00	0,03	18,08	25,62	68,54	0,61	85,47	37,50	0,03	0,01	ттк	2022
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	160	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,98	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	520	15,26	22,35	81,32	611,04	0,13	1,65	5,24	0,00	0,29	66,42	47,07	148,64	3,50	167,54	75,88	0,03	0,06		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,62	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	515	15,40	14,27	40,96	377,44	0,18	14,17	11,46	1,85	0,38	152,85	44,60	233,01	5,71	650,46	66,14	0,04	0,02		
Всего за день:		42,74	54,05	176,41	1 420,63	0,46	16,73	54,72	1,93	0,91	496,11	144,73	625,07	10,93	1 165,42	182,63	0,08	0,08		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010	
Какао с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	9,81	13,93	45,78	358,17	0,12	0,81	12,02	0,08	0,20	181,31	41,34	168,13	1,42	327,87	39,30	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с клецками и курой	150	5,86	5,04	17,42	142,81	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	22,14	16,26	64,12	1,01	216,11	44,18	0,00	0,06	108/109	2015	
Печень по-строгановски	60	7,96	5,96	4,50	110,53	0,08	6,16	9,16	0,01	0,69	14,24	8,56	121,03	2,60	147,97	18,18	0,08	0,02	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	21,71	14,48	75,84	535,36	0,37	9,18	20,17	0,09	1,07	76,31	118,10	349,96	8,08	721,02	97,48	0,09	0,08			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143/ГТК	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117		
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,28	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	118,94	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00			
Всего за день:		44,02	53,94	198,15	1 499,66	0,67	30,19	32,39	0,26	1,39	348,82	207,58	640,00	12,56	1 793,11	204,23	0,10	0,08			

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,65	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	358	11,73	16,70	43,49	381,95	0,13	0,91	38,02	0,08	0,23	281,35	42,55	245,45	1,45	328,72	39,71	0,01	0,01		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной	150	1,45	3,48	8,86	74,91	0,05	3,96	6,11	0,00	0,26	30,05	15,77	35,69	0,96	275,17	36,56	0,00	0,05	83	2015
Суфле из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011
Картофельное пюре	110	2,52	3,69	14,85	107,92	0,09	6,76	10,09	0,06	0,09	42,69	20,71	66,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	530	18,99	14,88	56,32	454,63	0,26	10,98	27,93	0,30	0,46	139,38	72,57	270,75	3,66	1 119,25	179,37	0,00	0,05		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,66	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	510	26,69	15,50	60,96	517,16	0,18	13,54	7,56	0,70	0,39	262,85	58,08	327,49	5,23	683,68	16,37	0,05	0,03		
Всего за день:		60,76	51,88	166,77	1 442,23	0,62	26,48	103,51	1,08	1,34	853,58	194,20	986,19	10,39	2 131,65	234,45	0,06	0,09		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,49	5,62	19,07	153,46	0,08	0,42	12,01	0,08	0,10	94,73	24,72	100,83	0,62	160,61	32,17	0,01	0,00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	343	10,91	14,82	53,27	402,02	0,17	1,00	12,03	0,08	0,24	221,30	51,83	216,86	1,60	378,29	43,38	0,01	0,00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,40	3,45	5,85	62,71	0,05	7,38	6,17	0,00	0,26	35,88	13,65	30,61	0,83	195,62	39,26	0,00	0,05	88	2015	
Гуляш из птицы	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	15,83	0,05	0,01	ТТК		
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	19,39	8,70	74,24	463,97	0,17	8,87	12,35	0,04	0,35	101,77	45,62	175,97	4,51	429,28	101,33	0,06	0,07			
Уплотненный полдник																					
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253		
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	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	4039475		
Итого за прием пищи:	400	12,32	24,33	82,16	609,12	0,21	9,90	0,26	0,00	0,44	46,18	46,56	110,26	2,72	742,86	72,05	0,01	0,07			
Всего за день:		42,62	47,85	219,85	1 519,46	0,57	21,77	24,64	0,12	1,13	376,28	148,03	510,12	10,14	1 550,43	216,76	0,08	0,14			

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,98	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,85	39,29	0,00	0,01	35	2010	
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015	
Итого за прием пищи:	388	12,25	16,05	46,42	390,96	0,14	0,43	12,09	0,96	0,26	128,61	36,90	188,71	2,41	263,97	48,55	0,02	0,02			
2 Завтрак																					
Компот из сезах плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,95	82,29	0,08	5,87	0,14	0,00	0,27	17,15	17,97	42,02	0,97	406,25	35,86	0,00	0,05	97	2015	
Голубцы ленивые	160	7,80	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,92	165,58	66,80	0,01	0,00	306	2008	
Напиток из кураги	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	520	13,40	18,86	50,61	445,29	0,16	17,91	13,26	0,00	0,35	73,91	48,27	117,15	3,31	717,94	104,34	0,01	0,23			
Уплотненный полдник																					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,63	5,99	14,96	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,61	0,36	190,88	46,98	0,00	0,00	120	2015	
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тлк		
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,25	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,83	1,39	296,32	88,07	0,01	0,02			
Всего за день:		38,17	48,28	194,90	1 410,32	0,47	20,88	37,39	1,14	0,82	370,84	120,20	480,66	7,70	1 362,37	241,56	0,04	0,27			

6 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	27,14	104,21	0,63	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,65	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	348	9,76	14,48	42,95	351,40	0,15	0,84	12,02	0,08	0,21	188,84	49,56	193,42	1,62	338,62	40,61	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	3,39	2,32	11,02	78,85	0,11	2,72	0,13	0,00	0,25	23,35	18,88	44,55	1,32	266,42	38,46	0,00	0,05	102	2015
Гуляш мясной	80	6,06	16,43	2,71	201,58	0,00	0,63	0,01	0,00	0,00	6,52	2,65	7,84	0,14	31,98	19,65	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	530	16,08	21,26	68,00	550,74	0,21	3,35	6,14	0,04	0,28	62,34	36,47	109,13	3,38	387,11	104,35	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	600	24,94	15,21	55,82	490,95	0,16	13,54	7,56	0,70	0,38	250,65	54,78	318,99	5,03	670,58	15,01	0,05	0,03		
Всего за день:		60,78	50,95	176,95	1 437,44	0,64	19,73	25,72	0,82	0,97	508,86	144,83	628,57	11,44	1 396,31	159,97	0,07	0,09		

7 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010	
Какао с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	9,76	13,98	45,00	355,17	0,13	0,81	12,02	0,08	0,20	190,14	45,82	202,96	1,55	339,17	39,30	0,01	0,01			
2 Завтрак																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00			
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150	1,69	3,57	10,64	83,86	0,06	4,15	6,14	0,00	0,26	26,01	16,08	44,41	0,88	302,14	35,53	0,00	0,05	96	2015	
Гуляш из птицы	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	15,83	0,05	0,01	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	21,16	9,86	67,73	454,00	0,29	5,34	12,32	0,04	0,43	81,78	121,71	286,24	6,21	804,79	86,48	0,06	0,06			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143/гтк	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117		
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,28	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	118,94	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00			
Всего за день:		43,42	49,37	189,26	1 415,30	0,60	26,35	24,54	0,21	0,75	363,12	215,67	611,11	10,82	1 888,18	193,23	0,08	0,07			

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,98	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,08	153,85	39,29	0,00	0,01	35	2010	
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	358	11,96	16,70	44,36	386,34	0,14	0,91	38,02	0,08	0,24	275,88	43,78	234,51	1,77	332,45	47,71	0,00	0,01			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	150	4,22	4,62	7,93	94,34	0,04	5,01	5,04	0,00	0,27	30,48	17,74	54,34	1,16	202,71	35,38	0,00	0,05	82	2015	
Суфле из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011	
Картофельное пюре	110	2,52	3,69	14,65	107,92	0,09	6,76	10,09	0,06	0,09	42,69	20,71	66,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	21,54	15,95	66,34	516,89	0,26	12,33	26,86	0,30	0,47	167,39	79,22	301,00	4,66	1 046,03	178,19	0,00	0,05			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008	
Итого за прием пищи:	430	17,29	16,13	65,51	496,64	0,16	1,17	11,45	1,85	0,35	135,35	34,65	235,96	3,03	312,01	63,00	0,03	0,02			
Всего за день:		50,79	48,78	186,39	1 444,22	0,57	16,41	76,33	2,23	1,16	575,65	161,67	778,50	10,87	1 690,49	288,90	0,03	0,08			

9 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	10,60	14,48	53,46	398,38	0,14	1,00	12,03	0,08	0,24	218,42	40,91	191,69	1,21	363,05	42,68	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,09	5,84	0,18	0,44	0,27	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,86	0,01	0,05	97	2015	
Бефстроганов из мяса	60	6,12	16,81	2,29	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	0,01	8,26	2,15	8,72	0,10	28,39	0,90	0,00	0,00	ТТК		
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	0,02	18,88	19,80	54,14	0,41	39,99	68,54	0,02	0,01	171	2015	
Напиток из кураги	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	15,24	24,59	65,49	572,66	0,16	6,29	28,74	0,51	0,33	71,61	51,75	161,84	3,24	648,80	120,98	0,03	0,24			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	500	24,94	15,21	64,00	523,66	0,16	13,64	7,56	0,70	0,38	250,77	54,78	318,99	5,03	670,83	15,01	0,05	0,03			
Всего за день:		55,13	69,08	188,95	1 583,20	0,51	21,08	78,33	1,29	1,21	720,80	168,44	815,02	9,63	1 682,68	178,67	0,08	0,27			

10 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	150/5	4,12	5,47	16,99	143,00	0,06	0,49	12,02	0,08	0,12	112,81	18,02	115,96	0,37	169,80	32,51	0,01	0,01	36	2010
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015
Итого за прием пищи:	388	12,39	16,34	46,63	395,85	0,14	0,50	12,10	0,96	0,27	147,31	36,06	209,37	2,10	279,92	41,77	0,03	0,02		
2 Завтрак																				
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с пшеном и курой	150	9,08	6,15	36,45	241,59	0,18	3,13	4,97	0,00	0,06	28,04	47,57	145,01	1,87	303,51	48,15	0,01	0,00	102	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	8,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	520	17,87	21,20	84,53	619,12	0,38	13,01	5,23	0,00	0,50	68,36	84,92	244,40	4,69	1 024,62	120,44	0,02	0,07		
Уплотненный полдник																				
Макаронник	200	10,16	9,98	56,97	366,76	0,12	0,42	9,63	0,24	0,14	103,15	23,12	130,68	1,60	216,20	9,70	0,01	0,02	207	2011
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тк	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	410	13,98	13,61	85,24	527,52	0,15	0,49	35,63	0,24	0,18	205,79	34,93	201,75	2,10	251,70	10,42	0,01	0,02		
Всего за день:		44,36	51,17	228,32	1 592,51	0,68	15,92	52,96	1,20	0,96	431,17	159,23	658,49	9,48	1 640,38	173,23	0,06	0,11		

Общество с ограниченной ответственностью «Промлит»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	449,80	489,70	2 079,80	14 849,90	5,69	216,34	510,53	10,28	10,64	5 045,23	1 664,58	6 733,73	103,96	16 301,02	2 073,63	0,68	1,28
Среднее значение за период	45,00	49,00	208,00	1 485,00	0,57	21,63	51,05	1,03	1,06	504,52	166,46	673,37	10,40	1 630,10	207,36	0,07	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,90	29,50	58,60														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	359	130	527	451