

### Гигиеническая оценка меню:

| №  | Перечень детализируемой информации   | Детализация информации   |
|----|--|--|
| 1. | Название меню  | Цикличное десятидневное меню ДЕТСКИЙ САД (42151)   |
| 2  | Информация о возрастной группе детей   | от 1 до 3 лет  |
| 3  | Информация о характеристике питающихся   | Без особенностей   |
| 4  | Тип организации, для которого разработано меню   | Уровень 1 – Организация дошкольного образования  |
| 5  | Режим питания  | Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин   |
| 6  | Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей | Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборникрецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.» |
| 7  | Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах  | Планируется использование полуфабрикатов.  |

**Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню**

#### Меню Завтрак

| Показатели            | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|-----------------------|---|---|---|-------------|
|                       |   |   | Завтрак (в %)                             | сутки (в %) |
| Масса(г)              | 353   | 350   | 101%                                      | 22 %        |
| Калорийность, ккал.   | 317.4   | 280-350   | 113%                                      | 23%         |
| Количество белков (г) | 9.57  | 9   | 106%                                      | 23%         |
| Количество жиров (г)  | 10.57   | 9.4   | 112%                                      | 22%         |
|                       |   |   |   |             |

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
|                          |   |   | Завтрак (в %)                             | сутки (в %) |
| Количество углеводов (г) | 45.96   | 40.6  | 113%                                      | 23%         |
| Витамин С, мг            | 10.75   | 9   | 119%                                      | 24%         |
| Витамин В1, мг           | 0.18  | 0.16  | 113%                                      | 23%         |
| Витамин В2, мг           | 0.19  | 0.18  | 106%                                      | 21%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 97.2  | 90  | 108%                                      | 22%         |
| Кальций, мг              | 172.63  | 160   | 108%                                      | 22%         |
| Магний, мг               | 18.85   | 16  | 118%                                      | 24%         |
| Железо, мг               | 2.14  | 2   | 107%                                      | 21%         |
| Калий, мг                | 87.9  | 80  | 110%                                      | 22%         |
| Йод, мкг                 | 10  | 14  | 71%                                       | 21%         |
| Селен, мкг               | 0.1   | 0.3   | 33%                                       | 21%         |

#### Меню Второй завтрак

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Второй завтрак (в %)                      | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 130  | 100  | 130%                                      | 8 %         |
| Калорийность, ккал.      | 70   | 70   | 100%                                      | 5%          |
| Количество белков (г)    | 2.1  | 2.1  | 100%                                      | 5%          |
| Количество жиров (г)     | 2.35   | 2.35   | 100%                                      | 5%          |
| Количество углеводов (г) | 10.15  | 10.15  | 100%                                      | 5%          |
| Витамин С, мг            | 2.25   | 2.25   | 100%                                      | 5%          |
| Витамин В1, мг           | 0.04   | 0.04   | 100%                                      | 5%          |
| Витамин В2, мг           | 0.04   | 0.045  | 89%                                       | 4%          |
| Витамин А, мкг рэ        | 22.5   | 22.5   | 100%                                      | 5%          |
| Кальций, мг              | 40   | 40   | 100%                                      | 5%          |
| Магний, мг               | 4  | 4  | 100%                                      | 5%          |
| Железо, мг               | 0.5  | 0.5  | 100%                                      | 5%          |
| Калий, мг                | 20   | 20   | 100%                                      | 5%          |
| Йод, мкг                 | 1  | 3.5  | 29%                                       | 2%          |
| Селен, мкг               | 0.007  | 0.007  | 100%                                      | 2%          |

#### Меню Обед

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|------------|--|--|---|-------------|
|            |  |  | Обед (в %)                                | сутки (в %) |
| масса(г)   | 536  | 450  | 113%                                      | 35 %        |

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 42151

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Обед (в %)                                | сутки (в %) |
| Калорийность, ккал.      | 470.05   | 420-490  | 112%                                      | 30%         |
| Количество белков (г)    | 13.68  | 12.6   | 109%                                      | 33%         |
| Количество жиров (г)     | 15.58  | 14.1   | 110%                                      | 33%         |
| Количество углеводов (г) | 68.75  | 60.9   | 113%                                      | 34%         |
| Витамин С, мг            | 14.5   | 13.5   | 107%                                      | 32%         |
| Витамин В1, мг           | 0.26   | 0.24   | 108%                                      | 33%         |
| Витамин В2, мг           | 0.29   | 0.27   | 107%                                      | 32%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 143.13   | 135  | 106%                                      | 32%         |
| Кальций, мг              | 258.71   | 240  | 108%                                      | 32%         |
| Магний, мг               | 26.08  | 24   | 109%                                      | 33%         |
| Железо, мг               | 3.13   | 3  | 104%                                      | 31%         |
| Калий, мг                | 130.19   | 120  | 108%                                      | 33%         |
| Йод, мкг                 | 20   | 21   | 95%                                       | 30%         |
| Селен, мкг               | 0.1  | 0.45   | 22%                                       | 30%         |

#### Меню Полдник

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Полдник) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
|                          |   |   | Полдник (в %)                             | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 208   | 200   | 104%                                      | 13 %        |
| Калорийность, ккал.      | 187.16  | 140-210   | 134%                                      | 13%         |
| Количество белков (г)    | 5.63  | 4.2   | 134%                                      | 13%         |
| Количество жиров (г)     | 6.2   | 4.7   | 132%                                      | 13%         |
| Количество углеводов (г) | 27.1  | 20.3  | 133%                                      | 13%         |
| Витамин С, мг            | 5.42  | 4.5   | 120%                                      | 12%         |
| Витамин В1, мг           | 0.09  | 0.08  | 113%                                      | 11%         |
| Витамин В2, мг           | 0.1   | 0.09  | 111%                                      | 11%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 53.2  | 45  | 118%                                      | 12%         |
| Кальций, мг              | 99.66   | 80  | 125%                                      | 12%         |
| Магний, мг               | 9.76  | 8   | 122%                                      | 12%         |
| Железо, мг               | 1.14  | 1   | 114%                                      | 11%         |
| Калий, мг                | 48.49   | 40  | 121%                                      | 12%         |
| Йод, мкг                 | 10  | 7   | 143%                                      | 14%         |
| Селен, мкг               | 0.1   | 0.15  | 67%                                       | 12%         |

#### Меню Ужин

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Ужин) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Ужин (в %)                                | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 400  | 400  | 100%                                      | 25 %        |
| Калорийность, ккал.      | 321.34   | 280-350  | 115%                                      | 23%         |
| Количество белков (г)    | 9.46   | 8.4  | 113%                                      | 23%         |
| Количество жиров (г)     | 10.28  | 9.4  | 109%                                      | 22%         |
| Количество углеводов (г) | 47.69  | 40.6   | 117%                                      | 23%         |
| Витамин С, мг            | 9.95   | 9  | 111%                                      | 22%         |
| Витамин В1, мг           | 0.17   | 0.16   | 106%                                      | 21%         |
| Витамин В2, мг           | 0.19   | 0.18   | 106%                                      | 21%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 99.99  | 90   | 111%                                      | 22%         |
| Кальций, мг              | 177.39   | 160  | 111%                                      | 22%         |
| Магний, мг               | 18.34  | 16   | 115%                                      | 23%         |
| Железо, мг               | 2.24   | 2  | 112%                                      | 22%         |
| Калий, мг                | 91.55  | 80   | 114%                                      | 23%         |
| Йод, мкг                 | 10   | 14   | 71%                                       | 21%         |
| Селен, мкг               | 0.1  | 0.3  | 33%                                       | 22%         |

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

##### Меню Завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г)   | 0.6   | 1.5   | 40%   |
| Сахар (г)  | 8.6   | 10  | 86%   |

##### Меню Второй завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 0  | 0  | 0%   |
| Сахар (г)  | 1.2  |  | 117%   |

##### Меню Обед

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 1.2  | 1.5  | 80%  |
| Сахар (г)  | 5.6  | 5  | 112%   |

### Меню Полдник

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Полдник) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г)   | 0.2   | 0.5   | 42%   |
| Сахар (г)  | 2.3   | 7   | 32%   |

### Меню Ужин

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Ужин) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Ужин (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 0.9  | 1.5  | 62%  |
| Сахар (г)  | 7  | 8  | 88%  |

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Суммарная масса блюд по приемам пищи (завтрак второй завтрак обед полдник ужин ) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 12%, 30.4%, и 57.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 12%, 30.2%, и 57.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 11.6%, 29.8%, и 58.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 12%, 29.8%, и 58.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 11.8%, 28.8%, и 59.4% соответственно.
5. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:  
*Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .*
6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
7. В меню отсутствуют колбасные изделия, консервированные томаты.

**Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.**

---

**Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Иванова А.А." 27.12.2024**



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины     |             |             |               |             | Минеральные вещества |               |              |             |               |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |      |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг         | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | Na, мг      | Se, мг      |             |                  | F, мг |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |              |               |                         |              |             |             |               |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |      |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150          | 8,31             | 4,10         | 33,09         | 202,50                  | 8,78         | 0,15        | 0,19        | 91,00         | 2,10        | 110,00               | 110,00        | 6,50         | 1,96        | 88,00         | 0,01        | 0,01        | 0,23        | 164              | 2008  |      |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180          | 0,90             | 0,90         | 11,79         | 58,86                   | 1,86         | 0,02        | 0,00        | 18,00         | 0,00        | 53,77                | 38,12         | 10,40        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,07        | 379              | 2011  |      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 20/4         | 0,79             | 6,00         | 5,36          | 78,57                   | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,05          | 0,00        | 2,86                 | 8,57          | 1,43         | 0,14        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1                | 2008  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 354          | 10,00            | 11,00        | 50,24         | 339,93                  | 10,64        | 0,18        | 0,19        | 108,05        | 2,10        | 166,53               | 156,69        | 18,33        | 2,10        | 88,00         | 0,01        | 0,01        | 0,30        |                  |       |      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                   |              |                  |              |               |                         |              |             |             |               |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |      |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)                    | 100          | 2,10             | 2,35         | 10,15         | 70,00                   |              | 2,25        | 0,04        | 0,05          | 22,50       | 0,50                 | 40,00         | 35,00        | 4,00        | 0,50          | 20,00       | 0,00        | 0,00        | 0,07             |       | 2008 |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 2,10             | 2,35         | 10,15         | 70,00                   |              | 2,25        | 0,04        | 0,05          | 22,50       | 0,50                 | 40,00         | 35,00        | 4,00        | 0,50          | 20,00       | 0,00        | 0,00        | 0,07             |       |      |
| <b>ОБЕД</b>                             |              |                  |              |               |                         |              |             |             |               |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ                 | 40           | 1,80             | 1,48         | 4,00          | 36,66                   | 0,52         | 0,02        | 0,03        | 16,80         | 0,16        | 17,88                | 16,20         | 6,76         | 0,35        | 26,80         | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 41               | 2012  |      |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С ГРЕЧКОЙ)           | 150          | 2,76             | 3,06         | 12,00         | 89,01                   | 3,46         | 0,06        | 0,05        | 41,28         | 0,05        | 18,20                | 36,01         | 5,50         | 0,56        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,13        | 93               | 2008  |      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                           | 160          | 4,00             | 8,40         | 20,00         | 171,60                  | 8,60         | 0,08        | 0,13        | 59,40         | 2,40        | 180,00               | 98,00         | 0,00         | 0,48        | 58,00         | 0,01        | 0,01        | 0,23        | 311              | 2008  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 20           | 1,53             | 0,12         | 10,04         | 47,36                   | 0,00         | 0,03        | 0,01        | 0,00          | 0,00        | 4,90                 | 16,80         | 6,60         | 0,40        | 25,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,31             | 0,20         | 8,57          | 41,13                   | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00          | 0,00        | 3,63                 | 17,54         | 3,83         | 0,81        | 0,00          | 0,01        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |      |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 150          | 2,10             | 2,35         | 10,15         | 70,00                   | 2,25         | 0,04        | 0,04        | 22,50         | 0,50        | 40,00                | 35,00         | 4,00         | 0,50        | 20,00         | 0,00        | 0,00        | 0,07        | 389              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 540          | 13,50            | 15,61        | 65,36         | 455,66                  | 14,83        | 0,27        | 0,28        | 139,98        | 3,11        | 254,31               | 218,55        | 26,69        | 3,10        | 130,60        | 0,02        | 0,01        | 0,45        |                  |       |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |              |                  |              |               |                         |              |             |             |               |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |      |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ             | 40/5         | 5,00             | 6,00         | 7,90          | 105,60                  |              | 5,00        | 0,09        | 0,09          | 54,00       | 1,10                 | 78,00         | 73,00        | 7,60        | 1,18          | 48,30       | 0,01        | 0,01        | 0,15             | ПП    |      |
| КИСЕЛЬ                                  | 180          | 0,00             | 0,00         | 21,73         | 86,91                   |              | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00                 | 10,45         | 4,05         | 1,74        | 0,00          | 0,85        | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 411   | 2008 |
| Итого за прием пищи:                    | 225          | 5,00             | 6,00         | 29,63         | 192,51                  |              | 5,00        | 0,09        | 0,09          | 54,00       | 1,10                 | 88,45         | 77,05        | 9,34        | 1,18          | 48,95       | 0,01        | 0,01        | 0,15             |       |      |
| <b>УЖИН</b>                             |              |                  |              |               |                         |              |             |             |               |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 130          | 4,24             | 3,26         | 16,04         | 110,48                  | 2,81         | 0,08        | 0,02        | 28,70         | 1,19        | 70,24                | 17,03         | 9,12         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 0,30        | 202,1            | 2011  |      |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ          | 70           | 3,89             | 7,30         | 14,00         | 137,66                  | 8,20         | 0,07        | 0,16        | 64,00         | 1,11        | 99,00                | 111,30        | 2,00         | 1,90        | 64,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 9                |       |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 20           | 1,53             | 0,12         | 10,04         | 47,36                   | 0,00         | 0,03        | 0,01        | 0,00          | 0,00        | 4,90                 | 16,80         | 6,60         | 0,40        | 25,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |                  | 2008  |      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180          | 0,00             | 0,00         | 8,71          | 34,83                   | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 7,45                 | 0,00          | 1,62         | 0,00        | 0,81          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 400          | 9,76             | 10,68        | 48,79         | 330,33                  | 10,81        | 0,16        | 0,19        | 92,70         | 2,30        | 181,29               | 145,13        | 19,34        | 2,40        | 90,61         | 0,01        | 0,01        | 0,30        |                  |       |      |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   | <b>1619</b>  | <b>40,36</b>     | <b>45,64</b> | <b>204,17</b> | <b>1 388,43</b>         | <b>43,53</b> | <b>0,74</b> | <b>0,80</b> | <b>418,23</b> | <b>9,11</b> | <b>740,68</b>        | <b>632,42</b> | <b>77,70</b> | <b>9,28</b> | <b>378,16</b> | <b>0,05</b> | <b>0,04</b> | <b>1,27</b> |                  |       |      |

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ



2 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ               | 100/10       | 5,40             | 5,70    | 33,00       | 204,90                        | 11,00    | 0,13   | 0,10   | 93,00  | 2,00   | 90,00                | 135,00 | 9,00   | 2,10   | 30,00  | 0,01  | 0,01   | 0,29  | 214         | 2008             |      |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 20           | 3,00             | 4,60    | 0,20        | 54,20                         | 0,00     | 0,01   | 0,07   | 0,07   | 0,00   | 81,27                | 19,70  | 1,57   | 0,20   | 57,50  | 0,00  | 0,00   | 0,01  | 15          | 2011             |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,66        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,05                 | 0,00   | 1,31   | 0,00   | 0,74   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |      |
| БАТОН                                    | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             |                  |      |
| Итого за прием пищи:                     | 350          | 9,00             | 10,50   | 45,66       | 313,20                        | 11,00    | 0,17   | 0,18   | 93,07  | 2,00   | 181,92               | 171,70 | 18,88  | 2,30   | 88,54  | 0,01  | 0,01   | 0,30  |             |                  |      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,28   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07        | 389              | 2011 |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,28   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07        |                  |      |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 40           | 0,60             | 2,08    | 1,94        | 28,89                         | 3,81     | 0,01   | 0,01   | 0,10   | 0,00   | 16,36                | 11,18  | 6,16   | 0,33   | 4,01   | 0,00  | 0,00   | 0,06  | 45          | 2011             |      |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                           | 150          | 3,36             | 3,06    | 16,14       | 105,54                        | 3,00     | 0,06   | 0,05   | 44,65  | 0,42   | 71,16                | 37,52  | 0,00   | 0,47   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,17  | 118.2       | 2011             |      |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 110          | 2,43             | 2,80    | 13,33       | 88,28                         | 5,08     | 0,05   | 0,13   | 68,53  | 0,56   | 69,42                | 59,98  | 7,77   | 0,69   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 171.1       | 2011             |      |
| КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ              | 60           | 4,00             | 7,00    | 10,00       | 119,00                        | 3,00     | 0,08   | 0,08   | 27,00  | 2,06   | 100,00               | 77,00  | 0,00   | 0,30   | 100,00 | 0,01  | 0,01   | 0,20  |             |                  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,83                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                          | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 23,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,39                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,61   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 344         | 2011             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 550          | 13,23            | 15,25   | 67,28       | 459,23                        | 14,89    | 0,27   | 0,28   | 140,28 | 3,03   | 270,56               | 220,02 | 25,53  | 3,00   | 130,42 | 0,02  | 0,01   | 0,43  |             |                  |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)             | 26           | 0,90             | 6,46    | 18,60       | 136,14                        |          | 4,00   | 0,03   | 0,10   | 51,00  | 1,20                 | 60,00  | 100,00 | 0,00   | 1,50   | 44,00 | 0,01   | 0,01  | 0,15        |                  | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "СНЕЖОК"           | 180          | 5,12             | 0,17    | 6,82        | 52,86                         |          | 1,71   | 0,07   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 40,00  | 0,00   | 9,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 435         | 2008             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 206          | 6,02             | 6,63    | 25,42       | 189,00                        |          | 5,71   | 0,10   | 0,10   | 51,00  | 1,20                 | 100,00 | 100,00 | 9,50   | 1,50   | 44,00 | 0,01   | 0,01  | 0,15        |                  |      |
| <b>УЖИН</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)     | 200          | 8,00             | 10,00   | 30,00       | 242,00                        | 8,30     | 0,17   | 0,17   | 102,00 | 2,10   | 180,00               | 143,00 | 7,00   | 1,39   | 40,00  | 0,01  | 0,01   | 0,29  | 259         | 2011             |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 38,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 9,74             | 10,12   | 49,25       | 327,84                        | 9,06     | 0,20   | 0,19   | 102,00 | 2,10   | 197,83               | 167,37 | 19,30  | 2,50   | 96,28  | 0,01  | 0,01   | 0,29  |             |                  |      |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1556         | 40,09            | 44,86   | 197,78      | 1 355,30                      | 42,91    | 0,78   | 0,79   | 408,85 | 8,83   | 790,31               | 684,09 | 77,21  | 9,80   | 379,24 | 0,05  | 0,04   | 1,24  |             |                  |      |



СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ



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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| КАША вязкая молочная из кукурузной крупы | 150          | 7,60             | 8,70    | 23,75       | 203,70                        | 9,17     | 0,12   | 0,16   | 108,33 | 2,01   | 150,00               | 104,00 | 2,50   | 1,22   | 41,67  | 0,01  | 0,01   | 0,28  | 174         | 2011             |      |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)           | 13           | 0,98             | 1,27    | 9,67        | 54,21                         | 0,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 3,77                 | 11,70  | 2,60   | 0,27   | 14,30  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| БАТОН                                    | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 38,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 363          | 9,39             | 10,17   | 45,43       | 311,79                        | 9,93     | 0,16   | 0,19   | 108,33 | 2,01   | 171,60               | 140,27 | 17,80  | 2,20   | 86,45  | 0,01  | 0,01   | 0,28  |             |                  |      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07        | 389              | 2011 |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07        |                  |      |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ"                          | 40           | 1,40             | 1,64    | 3,12        | 32,84                         | 0,80     | 0,02   | 0,00   | 4,40   | 0,00   | 10,00                | 18,40  | 5,20   | 0,30   | 40,00  | 0,00  | 0,00   | 0,04  | 30          | 2008             |      |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ "УХА"           | 150          | 5,04             | 2,70    | 9,78        | 83,42                         | 3,77     | 0,05   | 0,05   | 60,22  | 0,22   | 46,81                | 36,46  | 10,00  | 1,03   | 65,00  | 0,00  | 0,00   | 0,31  | 87          | 2012             |      |
| КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)               | 100          | 4,20             | 10,80   | 30,00       | 234,90                        | 9,50     | 0,13   | 0,20   | 78,00  | 2,83   | 200,00               | 150,00 | 0,00   | 0,46   | 0,00   | 0,01  | 0,01   | 0,08  | П.П.        |                  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                          | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,39                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,51   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 344         | 2011             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 460          | 13,48            | 15,56   | 68,77       | 468,68                        | 14,07    | 0,27   | 0,28   | 142,62 | 3,05   | 270,43               | 239,20 | 26,80  | 3,00   | 131,41 | 0,02  | 0,01   | 0,43  |             |                  |      |
| <b>ПОЛДИК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| БУЛОЧКА С САХАРОМ                        | 40           | 1,60             | 4,40    | 10,00       | 86,00                         |          | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 16,00  | 0,25                 | 7,20   | 11,20  | 7,50   | 0,11   | 49,60 | 0,01   | 0,01  | 0,03        | П.П.             |      |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 180          | 3,00             | 1,00    | 19,00       | 97,00                         |          | 6,39   | 0,12   | 0,11   | 43,00  | 0,75                 | 107,00 | 89,00  | 1,50   | 1,09   | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 378         | 2011             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 220          | 4,60             | 5,40    | 29,00       | 183,00                        |          | 6,39   | 0,12   | 0,12   | 59,00  | 1,00                 | 114,20 | 100,20 | 9,00   | 1,20   | 49,60 | 0,01   | 0,01  | 0,18        |                  |      |
| <b>УЖИН</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |      |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 130          | 2,74             | 2,60    | 6,23        | 59,28                         | 0,00     | 0,10   | 0,01   | 49,12  | 0,00   | 10,79                | 75,52  | 10,00  | 1,17   | 64,27  | 0,01  | 0,01   | 0,34  | 128         | 2011             |      |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                  | 70           | 5,80             | 7,30    | 11,00       | 132,90                        | 11,00    | 0,04   | 0,16   | 55,00  | 2,09   | 138,00               | 73,00  | 0,00   | 0,53   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 234         | 2011             |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |      |
| КИСЕЛЬ                                   | 180          | 0,00             | 0,00    | 21,73       | 86,91                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,45                | 4,05   | 1,74   | 0,00   | 0,65   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 411         | 2008             |      |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 10,07            | 10,02   | 49,00       | 326,45                        | 11,00    | 0,17   | 0,18   | 104,12 | 2,09   | 163,84               | 169,37 | 18,34  | 2,10   | 90,72  | 0,01  | 0,01   | 0,34  |             |                  |      |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1613         | 39,64            | 43,50   | 202,35      | 1 369,92                      | 43,64    | 0,76   | 0,81   | 436,57 | 8,65   | 760,07               | 684,04 | 75,94  | 9,00   | 378,18 | 0,05  | 0,04   | 1,30  |             |                  |      |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |      |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|-------|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | LMg   | Se, мг |             |                  | F, мг |      |
| <b>4 день</b>                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ     | 100          | 3,00             | 4,00    | 18,00       | 120,00                        | 0,24     | 0,09   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,00                 | 85,00  | 2,00   | 0,72   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 173         | 2011             |       |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 50/5         | 5,40             | 4,90    | 14,00       | 121,70                        | 10,90    | 0,03   | 0,14   | 9,00   | 1,10   | 107,00               | 42,50  | 0,00   | 1,28   | 43,00  | 0,01  | 0,01   | 0,14        | 223              | 2011  |      |
| БАТОН                                     | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |             |                  | 2008  |      |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180          | 0,90             | 0,90    | 13,50       | 65,70                         | 0,00     | 0,05   | 0,04   | 86,40  | 0,99   | 41,40                | 18,00  | 10,90  | 0,00   | 54,00  | 0,00  | 0,00   | 0,14        | 382              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 355          | 9,90             | 10,00   | 48,30       | 322,80                        | 11,14    | 0,20   | 0,19   | 95,40  | 2,09   | 162,00               | 162,50 | 19,80  | 2,00   | 97,00  | 0,01  | 0,01   | 0,28        |                  |       |      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (АПЕЛЬСИН)                    | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00        | 0,07             |       | 2008 |
| Итого за прием пищи:                      | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00        | 0,07             |       |      |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                           | 30           | 0,57             | 2,67    | 2,31        | 35,70                         | 2,10     | 0,01   | 0,02   | 0,06   | 0,00   | 12,30                | 11,10  | 4,50   | 0,21   | 94,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 5                | 2008  |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ              | 150          | 2,40             | 2,52    | 11,64       | 78,82                         | 3,90     | 0,04   | 0,06   | 47,99  | 0,65   | 78,92                | 44,39  | 1,00   | 0,32   | 1,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 82               | 2011  |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 120          | 3,92             | 3,01    | 14,81       | 101,98                        | 2,41     | 0,05   | 0,02   | 26,49  | 1,10   | 64,84                | 15,72  | 8,42   | 0,09   | 0,00   | 0,00  | 0,01   | 0,48        | 202,1            | 2011  |      |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 50           | 4,23             | 7,00    | 14,00       | 135,92                        | 6,00     | 0,07   | 0,16   | 70,00  | 1,73   | 80,00                | 120,00 | 0,00   | 1,27   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00        | 246              | 2011  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,53                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                           | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,39                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,61   | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 344              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 540          | 13,96            | 15,52   | 68,63       | 469,94                        | 14,41    | 0,24   | 0,29   | 144,54 | 3,48   | 249,58               | 225,55 | 25,52  | 3,10   | 121,91 | 0,02  | 0,01   | 0,48        |                  |       |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)             | 20           | 1,00             | 2,15    | 6,20        | 48,15                         |          | 5,00   | 0,03   | 0,03   | 0,00   | 0,00                 | 20,00  | 35,00  | 7,50   | 0,50   | 55,10 | 0,00   | 0,00        | 0,30             |       | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 180          | 5,06             | 4,37    | 16,00       | 123,57                        |          | 0,00   | 0,05   | 0,06   | 60,00  | 1,00                 | 81,00  | 40,00  | 2,00   | 0,60   | 0,00  | 0,01   | 0,01        | 0,14             | 385   | 2011 |
| Итого за прием пищи:                      | 200          | 6,06             | 6,52    | 22,20       | 171,72                        |          | 5,00   | 0,08   | 0,09   | 60,00  | 1,00                 | 81,00  | 75,00  | 9,50   | 1,10   | 55,10 | 0,01   | 0,01        | 0,14             |       |      |
| <b>УЖИН</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ                 | 200          | 6,57             | 8,98    | 28,75       | 222,10                        | 9,00     | 0,13   | 0,17   | 93,00  | 2,00   | 122,00               | 130,00 | 4,00   | 1,90   | 25,00  | 0,01  | 0,01   | 0,29        | 139              | 2011  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                  | 180          | 0,90             | 0,90    | 6,21        | 36,54                         | 0,08     | 0,01   | 0,00   | 0,01   | 0,01   | 39,60                | 6,30   | 7,47   | 0,00   | 35,10  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 378              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 400          | 9,00             | 10,00   | 45,00       | 305,00                        | 9,08     | 0,17   | 0,18   | 93,01  | 2,01   | 166,20               | 153,10 | 18,07  | 2,30   | 85,90  | 0,01  | 0,01   | 0,29        |                  |       |      |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                            | 1595         | 41,02            | 44,39   | 194,28      | 1 340,50                      | 41,88    | 0,73   | 0,80   | 415,45 | 9,08   | 698,88               | 651,15 | 78,89  | 9,00   | 379,91 | 0,05  | 0,04   | 1,26        |                  |       |      |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |
|                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| <b>5 день</b>                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 5,70             | 9,30    | 22,00       | 194,90                        | 3,61     | 0,04   | 0,09   | 0,03   | 0,09   | 86,55                | 64,00  | 11,16  | 0,51   | 97,00  | 0,01  | 0,01   | 0,00  | 120         | 2011             |
| БАТОН                                | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2008        |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 180          | 3,00             | 1,00    | 19,00       | 97,00                         | 6,39     | 0,12   | 0,11   | 90,00  | 2,09   | 107,00               | 89,00  | 1,50   | 1,69   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,29  | 378         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 350          | 9,30             | 10,50   | 43,80       | 306,90                        | 10,00    | 0,19   | 0,21   | 90,03  | 2,18   | 198,15               | 170,00 | 19,66  | 2,20   | 97,00  | 0,01  | 0,01   | 0,29  |             |                  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00  | 0,00   | 0,07  | 389         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00  | 0,00   | 0,07  |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                       | 40           | 0,60             | 2,58    | 4,43        | 43,33                         | 1,21     | 0,00   | 0,03   | 50,46  | 0,28   | 40,27                | 10,07  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 54          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ             | 150          | 4,56             | 4,20    | 15,49       | 118,01                        | 2,02     | 0,08   | 0,09   | 56,00  | 0,62   | 52,87                | 56,60  | 9,96   | 0,38   | 45,43  | 0,00  | 0,00   | 0,17  | 101         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 110          | 2,32             | 2,20    | 15,94       | 92,84                         | 0,00     | 0,09   | 0,01   | 41,57  | 0,00   | 9,13                 | 63,90  | 4,00   | 0,99   | 54,38  | 0,01  | 0,01   | 0,31  | 128         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ         | 50           | 3,45             | 7,00    | 9,00        | 112,80                        | 11,40    | 0,00   | 0,12   | 0,00   | 2,20   | 131,00               | 56,00  | 0,00   | 0,82   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 282         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2008        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  | 2008        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 0,00   | 1,35   | 0,00   | 0,88   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 540          | 13,77            | 16,30   | 70,73       | 484,50                        | 14,63    | 0,24   | 0,28   | 148,03 | 3,10   | 247,71               | 220,91 | 25,74  | 3,40   | 126,29 | 0,02  | 0,01   | 0,48  |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ           | 20/4/5       | 5,71             | 6,00    | 17,50       | 146,84                        | 5,04     | 0,08   | 0,08   | 46,00  | 1,10   | 73,00                | 69,00  | 3,50   | 0,29   | 15,00  | 0,01  | 0,01   | 0,16  | 1           | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 36,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 209          | 5,92             | 6,00    | 26,71       | 185,32                        | 5,80     | 0,08   | 0,09   | 46,00  | 1,10   | 86,23                | 75,57  | 9,20   | 1,00   | 45,48  | 0,01  | 0,01   | 0,16  |             |                  |
| <b>УЖИН</b>                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| ПЛОВ СЛАДКИЙ                         | 200          | 7,67             | 9,98    | 25,25       | 221,50                        | 10,00    | 0,13   | 0,17   | 99,00  | 2,10   | 155,00               | 132,00 | 10,00  | 1,80   | 60,00  | 0,01  | 0,01   | 0,30  | 196         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2008        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,45                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 439         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 9,20             | 10,10   | 44,00       | 303,69                        | 10,00    | 0,16   | 0,18   | 99,00  | 2,10   | 165,05               | 148,80 | 17,77  | 2,20   | 86,46  | 0,01  | 0,01   | 0,30  |             |                  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                       | 1649         | 40,29            | 45,25   | 195,39      | 1 350,41                      | 42,68    | 0,71   | 0,80   | 405,56 | 8,98   | 737,14               | 651,28 | 76,37  | 9,30   | 375,23 | 0,05  | 0,04   | 1,30  |             |                  |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |       |      |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ             | 110          | 3,24             | 5,00    | 30,00       | 177,96                        | 11,00    | 0,07   | 0,00   | 11,00  | 0,12   | 104,38               | 45,00  | 0,00   | 1,19   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 189   | 2008 |             |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 40           | 5,00             | 4,50    | 0,30        | 61,30                         | 0,00     | 0,02   | 0,15   | 0,10   | 0,89   | 19,93                | 69,55  | 1,30   | 0,51   | 45,00  | 0,01  | 0,01   | 0,16  | 209   | 2011 |             |                  |
| БАТОН                                    | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |       | 2008 |             |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180          | 0,90             | 0,90    | 13,50       | 65,70                         | 0,00     | 0,05   | 0,04   | 86,40  | 0,99   | 41,40                | 18,00  | 10,80  | 0,00   | 54,00  | 0,00  | 0,00   | 0,14  | 382   | 2011 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 350          | 9,74             | 10,60   | 46,60       | 320,36                        | 11,00    | 0,17   | 0,20   | 97,50  | 2,00   | 170,31               | 149,55 | 19,10  | 2,10   | 99,00  | 0,01  | 0,01   | 0,30  |       |      |             |                  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07  | 389  | 2011        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07  |      |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 40           | 0,60             | 2,07    | 1,93        | 28,83                         | 3,80     | 0,01   | 0,01   | 0,10   | 0,00   | 16,32                | 11,16  | 6,14   | 0,33   | 4,00   | 0,00  | 0,00   | 0,06  | 45    | 2011 |             |                  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                   | 150/3        | 4,11             | 3,75    | 6,74        | 77,17                         | 3,97     | 0,08   | 0,11   | 54,45  | 0,60   | 93,17                | 77,62  | 3,02   | 0,00   | 12,70  | 0,00  | 0,00   | 0,28  | 86    | 2011 |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ             | 170          | 8,00             | 9,00    | 33,70       | 239,80                        | 6,79     | 0,11   | 0,14   | 90,45  | 2,40   | 140,00               | 100,00 | 5,00   | 1,49   | 87,00  | 0,01  | 0,01   | 0,09  | 259   | 2011 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,50   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |       | 2008 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  |       | 2008 |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                          | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,39                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,51   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 344   | 2011 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 553          | 13,55            | 15,14   | 68,24       | 463,32                        | 14,56    | 0,27   | 0,29   | 145,00 | 3,00   | 263,11               | 223,12 | 25,76  | 3,03   | 130,11 | 0,02  | 0,01   | 0,43  |       |      |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)             | 26           | 1,00             | 2,40    | 13,00       | 77,60                         |          | 5,50   | 0,06   | 0,03   | 0,00   | 0,00                 | 50,00  | 55,00  | 8,00   | 0,40   | 42,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00  |      | 2008        |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 180          | 5,06             | 4,37    | 16,00       | 123,57                        |          | 0,00   | 0,05   | 0,06   | 60,00  | 1,00                 | 61,00  | 40,00  | 2,00   | 0,60   | 0,00  | 0,01   | 0,01  | 0,14  | 385  | 2011        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 206          | 6,06             | 6,77    | 29,00       | 201,17                        |          | 5,50   | 0,11   | 0,09   | 60,00  | 1,00                 | 111,00 | 95,00  | 10,00  | 1,00   | 42,00 | 0,01   | 0,01  | 0,14  |      |             |                  |
| <b>УЖИН</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 120          | 2,92             | 3,37    | 16,00       | 105,95                        | 6,10     | 0,06   | 0,15   | 82,24  | 0,87   | 83,31                | 71,98  | 3,30   | 0,83   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 171.1 | 2011 |             |                  |
| МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 50           | 3,00             | 6,00    | 6,50        | 92,00                         | 3,00     | 0,05   | 0,01   | 20,00  | 1,53   | 94,00                | 60,25  | 0,00   | 0,00   | 19,00  | 0,01  | 0,01   | 0,30  | 256   | 2011 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 6,90                 | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,70  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |       | 2008 |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 38,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377   | 2011 |             |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)            | 20           | 1,00             | 0,80    | 2,80        | 22,40                         | 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  |       | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 9,42             | 10,36   | 49,56       | 329,88                        | 9,86     | 0,16   | 0,19   | 102,24 | 2,20   | 197,44               | 165,00 | 18,90  | 2,14   | 88,18  | 0,01  | 0,01   | 0,30  |       |      |             |                  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1559         | 40,87            | 45,22   | 203,55      | 1384,70                       | 43,17    | 0,75   | 0,81   | 427,24 | 8,70   | 781,06               | 667,67 | 77,76  | 8,77   | 379,29 | 0,05  | 0,04   | 1,24  |       |      |             |                  |



СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ



## 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг    | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ               | 100          | 3,55             | 4,00    | 18,44       | 124,45                        | 0,64     | 0,04   | 0,00   | 0,03   | 0,00   | 63,84                | 61,28  | 10,32  | 0,64   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 184         | 2008             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 50/5         | 2,40             | 4,90    | 6,40        | 79,30                         | 3,90     | 0,00   | 0,07   | 1,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 85,00  | 0,01     | 0,01   | 0,00  | 223         | 2011             |  |
| БАТОН                                     | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   |       |             | 2008             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 180          | 3,00             | 1,00    | 19,00       | 97,00                         | 6,39     | 0,12   | 0,11   | 98,00  | 2,09   | 107,00               | 89,00  | 1,50   | 1,69   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,29  | 378         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 355          | 9,55             | 10,10   | 46,64       | 316,15                        | 10,93    | 0,19   | 0,19   | 91,03  | 2,09   | 175,44               | 167,28 | 18,82  | 2,33   | 85,00  | 0,01     | 0,01   | 0,29  |             |                  |  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (БАНАН)                       | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00     | 0,00   | 0,07  |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00     | 0,00   | 0,07  |             |                  |  |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| ИКРА КЛАБЧКОВАЯ                           | 30           | 0,57             | 2,67    | 2,31        | 35,70                         | 2,10     | 0,01   | 0,02   | 0,06   | 0,00   | 12,30                | 11,10  | 4,50   | 0,21   | 64,50  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 5           | 2008             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                  | 150          | 2,52             | 3,12    | 15,90       | 101,78                        | 4,02     | 0,01   | 0,01   | 60,61  | 0,00   | 30,97                | 42,00  | 0,00   | 0,54   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 96          | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 110          | 3,59             | 2,76    | 13,58       | 93,49                         | 2,21     | 0,05   | 0,02   | 24,28  | 1,01   | 59,44                | 14,41  | 7,72   | 0,08   | 0,00   | 0,00     | 0,01   | 0,36  | 202.1       | 2011             |  |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ             | 65           | 2,68             | 4,30    | 10,00       | 89,42                         | 4,20     | 0,06   | 0,16   | 32,00  | 1,78   | 119,00               | 100,00 | 0,00   | 0,56   | 0,00   | 0,01     | 0,00   | 0,00  | 9           |                  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01     | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 10,00  | 0,00     | 0,00   | 0,07  | 389         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 545          | 14,30            | 15,52   | 70,55       | 478,88                        | 14,78    | 0,24   | 0,28   | 139,45 | 3,29   | 269,94               | 236,85 | 26,65  | 3,10   | 130,30 | 0,02     | 0,01   | 0,43  |             |                  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| БЛИНЧИКИ                                  | 50           | 5,00             | 5,00    | 17,00       | 133,00                        | 5,00     | 0,07   | 0,09   | 46,00  | 1,10   | 79,00                | 70,30  | 4,00   | 1,00   | 25,00  | 0,01     | 0,01   | 0,15  | 5           | П.П              |  |
| ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                  | 150          | 0,75             | 0,75    | 5,18        | 30,45                         | 0,07     | 0,01   | 0,00   | 0,01   | 0,01   | 33,00                | 5,25   | 6,23   | 0,00   | 29,25  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 378         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 200          | 5,75             | 5,75    | 22,18       | 163,45                        | 5,07     | 0,08   | 0,09   | 46,01  | 1,11   | 112,00               | 75,55  | 10,23  | 1,00   | 55,25  | 0,01     | 0,01   | 0,15  |             |                  |  |
| <b>УЖИН</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                           | 120          | 3,67             | 3,67    | 4,78        | 66,83                         | 2,53     | 0,07   | 0,00   | 13,60  | 0,73   | 26,51                | 76,58  | 0,00   | 0,66   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 305         | 2011             |  |
| БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ | 90           | 2,00             | 4,00    | 9,00        | 68,00                         | 7,00     | 0,00   | 0,11   | 0,00   | 0,38   | 93,00                | 30,00  | 0,00   | 0,47   | 45,00  | 0,01     | 0,01   | 0,20  | 294         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,03   | 0,00   | 6,90                 | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180          | 0,90             | 0,90    | 13,50       | 65,70                         | 0,00     | 0,05   | 0,04   | 86,40  | 0,99   | 41,40                | 18,00  | 5,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,14  | 382         | 2011             |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)            | 13           | 0,98             | 1,27    | 9,67        | 54,21                         | 0,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 3,77                 | 11,70  | 2,60   | 0,27   | 14,30  | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 403          | 9,84             | 10,03   | 49,00       | 325,79                        | 9,53     | 0,18   | 0,18   | 100,00 | 2,10   | 171,58               | 161,48 | 16,00  | 2,00   | 98,00  | 0,01     | 0,01   | 0,34  |             |                  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                            | 1603         | 41,54            | 43,75   | 196,52      | 1 354,27                      | 42,56    | 0,73   | 0,73   | 28,51  | 396,99 | 9,09                 | 768,96 | 676,14 | 77,70  | 8,93   | 1 158,55 | 0,05   | 0,04  | 1,28        |                  |  |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ

Иванова  
Александра  
Александровна

8 день

| Прим пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       |       |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |       |      |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"            | 140          | 7,21             | 8,32    | 31,03       | 227,84                        | 9,23     | 0,12   | 0,13   | 98,52  | 2,10   | 104,00               | 114,00 | 5,80   | 1,19   | 39,00  | 0,01  | 0,01   | 0,28  | 175   | 2011 |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 10           | 1,50             | 2,30    | 0,10        | 27,10                         | 0,00     | 0,01   | 0,03   | 0,03   | 0,00   | 40,53                | 9,85   | 0,78   | 0,10   | 28,90  | 0,00  | 0,00   | 0,01  | 15    | 2011 |             |                  |
| БАТОН                                    | 20           | 0,60             | 0,20    | 2,80        | 15,40                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,90                 | 17,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377   | 2011 |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 38,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |       |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 350          | 9,52             | 10,82   | 43,14       | 308,82                        | 9,99     | 0,16   | 0,18   | 98,55  | 2,10   | 162,46               | 148,42 | 19,28  | 2,00   | 98,38  | 0,01  | 0,01   | 0,29  |       |      |             |                  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07  | 388  | 2011        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 0,07  |      |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ                  | 40           | 1,80             | 1,48    | 4,00        | 36,56                         | 0,52     | 0,02   | 0,03   | 16,80  | 0,16   | 17,88                | 15,20  | 6,76   | 0,35   | 26,80  | 0,00  | 0,00   | 0,02  | 41    | 2012 |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ      | 150          | 3,54             | 3,90    | 9,54        | 87,41                         | 4,92     | 0,07   | 0,08   | 71,63  | 0,54   | 60,59                | 43,13  | 6,46   | 1,09   | 81,35  | 0,00  | 0,00   | 0,29  | 119   | 2011 |             |                  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 110          | 2,68             | 3,09    | 14,66       | 97,12                         | 5,59     | 0,06   | 0,14   | 55,57  | 0,61   | 76,37                | 65,98  | 0,00   | 0,76   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 171,1 | 2011 |             |                  |
| МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 50           | 3,00             | 7,00    | 14,00       | 131,00                        | 3,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 2,00   | 85,00                | 67,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 0,01  | 0,12   | 256   | 2011  |      |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,80   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2008  |      |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  | 2008  |      |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,28        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 0,00   | 1,35   | 0,00   | 0,68   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 349   | 2011 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 540          | 13,86            | 15,79   | 68,07       | 469,61                        | 14,03    | 0,26   | 0,30   | 145,00 | 3,31   | 264,28               | 225,65 | 25,00  | 3,41   | 134,63 | 0,02  | 0,01   | 0,43  |       |      |             |                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)           | 39           | 2,93             | 3,82    | 29,02       | 162,83                        |          | 0,00   | 0,03   | 0,02   | 0,01   | 0,00                 | 11,31  | 35,10  | 7,00   | 0,82   | 42,90 | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 2008 |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "ЙОГУРТ" ПИТЬЕВОЙ  | 170          | 3,00             | 2,17    | 0,98        | 35,45                         |          | 5,70   | 0,05   | 0,07   | 46,00  | 1,20                 | 88,69  | 52,90  | 2,20   | 0,28   | 0,00  | 0,01   | 0,01  | 0,15  | 435  | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 209          | 5,93             | 5,99    | 30,00       | 198,08                        |          | 5,70   | 0,08   | 0,09   | 46,01  | 1,20                 | 100,00 | 88,00  | 10,00  | 1,10   | 42,90 | 0,01   | 0,01  | 0,15  |      |             |                  |
| <b>УЖИН</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ        | 30           | 0,42             | 1,78    | 1,53        | 23,82                         | 0,00     | 0,00   | 0,04   | 3,60   | 0,48   | 5,40                 | 0,00   | 0,81   | 0,00   | 27,10  | 0,00  | 0,00   | 0,16  | 52    | 2011 |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 120          | 2,53             | 2,40    | 17,39       | 101,29                        | 0,00     | 0,10   | 0,01   | 45,35  | 0,00   | 9,96                 | 69,72  | 3,12   | 1,08   | 0,00   | 0,01  | 0,01   | 0,14  | 128   | 2011 |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ             | 50           | 3,45             | 5,50    | 13,00       | 115,30                        | 10,39    | 0,02   | 0,12   | 51,00  | 1,61   | 110,00               | 60,00  | 0,00   | 0,82   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 282   | 2011 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2008  |      |             |                  |
| ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                 | 180          | 0,90             | 0,90    | 6,21        | 36,54                         | 0,08     | 0,01   | 0,00   | 0,01   | 0,01   | 39,60                | 6,30   | 7,47   | 0,00   | 35,10  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 378   | 2011 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 8,83             | 10,70   | 48,17       | 324,31                        | 10,47    | 0,16   | 0,18   | 99,96  | 2,10   | 169,56               | 152,82 | 18,00  | 2,30   | 88,00  | 0,01  | 0,01   | 0,30  |       |      |             |                  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1649         | 40,24            | 45,65   | 199,53      | 1 370,80                      | 42,44    | 0,70   | 0,79   | 412,02 | 9,21   | 726,30               | 649,89 | 76,28  | 9,31   | 383,91 | 0,05  | 0,04   | 1,24  |       |      |             |                  |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ

| Прием пищи: наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |      |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|-------|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг | Se, мг |             |                  | F, мг |      |
|   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       | 2008 |
| <b>9 день</b>                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ                | 100/10       | 8,40             | 10,74   | 33,00       | 262,26                        | 9,00     | 0,11   | 0,16   | 91,00  | 2,00   | 154,00               | 121,00 | 2,00   | 1,91   | 51,00  | 0,01  | 0,01   | 0,30        | 214              | 2008  |      |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ                  | 30           | 0,90             | 0,06    | 1,89        | 11,64                         | 1,20     | 0,02   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 16,74  | 5,67   | 0,19   | 29,70  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | к/к              | к/к   |      |
| БАТОН                                     | 30           | 0,90             | 0,30    | 4,20        | 23,10                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 6,90                 | 25,50  | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,45                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,66   | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 430              | 2008  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 350          | 10,20            | 11,10   | 47,80       | 331,83                        | 10,20    | 0,18   | 0,19   | 91,00  | 2,00   | 171,75               | 163,24 | 19,34  | 2,10   | 81,36  | 0,01  | 0,01   | 0,30        |                  |       |      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00        | 0,07             | 389   | 2011 |
| Итого за прием пищи:                      | 150          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         |          | 2,25   | 0,04   | 0,04   | 22,50  | 0,50                 | 40,00  | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00 | 0,00   | 0,00        | 0,07             |       |      |
| <b>ОБЕД</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ | 40           | 0,56             | 2,08    | 2,64        | 34,82                         | 2,47     | 0,01   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 18,41                | 10,40  | 6,40   | 0,20   | 74,95  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 37               | 2008  |      |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ  | 150          | 3,72             | 2,94    | 13,20       | 94,14                         | 3,11     | 0,08   | 0,14   | 42,82  | 0,00   | 55,20                | 60,00  | 0,00   | 0,65   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,40        | 112              | 2011  |      |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                           | 110          | 3,36             | 3,36    | 16,48       | 109,64                        | 2,32     | 0,09   | 0,00   | 101,34 | 0,67   | 24,29                | 70,17  | 8,70   | 0,61   | 10,86  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 305              | 2011  |      |
| БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ | 50           | 3,00             | 7,00    | 12,00       | 123,00                        | 6,50     | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 2,53   | 140,00               | 55,00  | 0,00   | 0,37   | 15,00  | 0,01  | 0,01   | 0,04        | 294              | 2011  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ                           | 150          | 0,00             | 0,00    | 7,26        | 29,03                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,39                 | 0,00   | 1,17   | 0,00   | 0,61   | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 344              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 540          | 13,48            | 15,70   | 70,19       | 479,12                        | 14,40    | 0,25   | 0,29   | 144,16 | 3,20   | 251,52               | 229,91 | 26,70  | 3,04   | 127,22 | 0,02  | 0,01   | 0,44        |                  |       |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                | 20/4/5       | 5,71             | 6,00    | 17,50       | 146,84                        |          | 5,04   | 0,08   | 0,08   | 46,00  | 1,10                 | 73,00  | 69,00  | 3,50   | 0,29   | 15,00 | 0,01   | 0,01        | 0,16             | 1     | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180          | 0,29             | 0,90    | 12,00       | 57,26                         |          | 0,00   | 0,03   | 0,04   | 9,00   | 0,00                 | 41,40  | 18,00  | 7,80   | 1,00   | 44,00 | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 382   | 2011 |
| Итого за прием пищи:                      | 209          | 6,00             | 6,90    | 29,50       | 204,10                        |          | 5,04   | 0,11   | 0,12   | 55,00  | 1,10                 | 114,40 | 87,00  | 11,30  | 1,29   | 59,00 | 0,01   | 0,01        | 0,16             |       |      |
| <b>УЖИН</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |             |                  |       |      |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 120          | 3,00             | 3,30    | 15,00       | 101,70                        | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,03   | 0,00   | 22,14                | 119,03 | 1,00   | 0,79   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 181              | 2008  |      |
| КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ               | 60           | 3,00             | 5,00    | 7,00        | 85,00                         | 9,00     | 0,30   | 0,09   | 110,00 | 2,13   | 100,00               | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 0,01   | 0,27        |                  |       |      |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 1,50             | 2,30    | 0,10        | 27,10                         | 0,00     | 0,01   | 0,03   | 0,03   | 0,00   | 40,63                | 9,85   | 0,78   | 0,10   | 28,90  | 0,00  | 0,00   | 0,01        | 15               | 2011  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,06       | 71,05                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 6,90                 | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,70  | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  | 2008  |      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 160          | 0,21             | 0,00    | 9,21        | 38,48                         | 0,76     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 13,23                | 7,57   | 5,70   | 0,71   | 30,48  | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 377              | 2011  |      |
| Итого за прием пищи:                      | 400          | 10,00            | 10,79   | 46,36       | 323,33                        | 9,76     | 0,16   | 0,18   | 110,06 | 2,13   | 182,90               | 161,65 | 17,38  | 2,20   | 98,08  | 0,01  | 0,01   | 0,28        |                  |       |      |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                            | 1649         | 41,78            | 46,84   | 204,00      | 1408,38                       | 41,65    | 0,74   | 0,82   | 422,72 | 8,93   | 760,57               | 676,80 | 78,72  | 9,13   | 385,66 | 0,05  | 0,04   | 1,25        |                  |       |      |

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ( 42151) ДЕТСКИЙ САД ( ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ



## 10 день

| Прием пищи, наименование Блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецептуры | Итого Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------------|------------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                        |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150          | 7,34             | 4,02    | 24,71       | 164,38                        | 9,00     | 0,14   | 0,18   | 80,00  | 2,00   | 108,82               | 119,00 | 5,00   | 1,89   | 88,00  | 0,01  | 0,01   | 0,22  | 183         | 2011                   |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 20/4         | 0,79             | 6,00    | 5,36        | 78,57                         | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 0,05   | 0,00   | 2,86                 | 8,57   | 1,43   | 0,14   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 1           | 2008                   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180          | 0,90             | 0,90    | 11,79       | 58,86                         | 1,86     | 0,02   | 0,00   | 18,00  | 0,00   | 53,77                | 38,12  | 10,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,07  | 379         | 2011                   |
| Итого за прием пищи:                    | 354          | 9,03             | 10,92   | 41,86       | 301,81                        | 10,86    | 0,17   | 0,18   | 98,05  | 2,00   | 165,45               | 165,69 | 16,83  | 2,03   | 88,00  | 0,01  | 0,01   | 0,29  |             |                        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                        |
| ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)                    | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00  | 0,00   | 0,07  |             | 2008                   |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 2,10             | 2,35    | 10,15       | 70,00                         | 2,25     | 0,04   | 0,05   | 22,50  | 0,50   | 40,00                | 35,00  | 4,00   | 0,50   | 20,00  | 0,00  | 0,00   | 0,07  |             |                        |
| <b>ОБЕД</b>                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                        |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                         | 30           | 0,42             | 1,08    | 2,62        | 21,86                         | 0,00     | 0,01   | 0,02   | 60,63  | 0,30   | 20,71                | 2,00   | 2,58   | 0,15   | 22,83  | 0,00  | 0,00   | 0,05  | 56          | 2008                   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ       | 150          | 3,42             | 3,12    | 6,00        | 65,77                         | 1,24     | 0,07   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 60,01                | 38,41  | 0,00   | 0,75   | 35,00  | 0,00  | 0,00   | 0,08  | 88          | 2011                   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                       | 110          | 2,32             | 2,20    | 15,94       | 92,84                         | 0,00     | 0,09   | 0,01   | 41,57  | 0,00   | 9,13                 | 63,90  | 8,00   | 0,99   | 54,38  | 0,01  | 0,01   | 0,31  | 128         | 2011                   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                 | 50           | 3,90             | 8,50    | 14,00       | 148,10                        | 12,00    | 0,02   | 0,20   | 40,00  | 2,90   | 138,00               | 73,00  | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 234         | 2011                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 4,60                 | 16,80  | 6,60   | 0,40   | 25,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008                   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,31             | 0,20    | 8,57        | 41,13                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 3,63                 | 17,54  | 3,83   | 0,81   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  |             | 2008                   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 150          | 0,75             | 0,15    | 12,53       | 54,45                         | 1,20     | 0,02   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 9,45                 | 9,45   | 5,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 389         | 2011                   |
| Итого за прием пищи:                    | 530          | 13,65            | 15,37   | 69,70       | 471,51                        | 14,44    | 0,28   | 0,30   | 142,20 | 3,20   | 245,53               | 221,10 | 26,41  | 3,11   | 139,01 | 0,02  | 0,01   | 0,44  |             |                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                        |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ                      | 40           | 5,00             | 6,00    | 8,00        | 106,00                        | 5,00     | 0,09   | 0,09   | 55,00  | 1,00   | 80,00                | 74,00  | 8,00   | 1,00   | 42,00  | 0,01  | 0,01   | 0,14  |             | П.П.                   |
| КИСЕЛЬ                                  | 160          | 0,00             | 0,00    | 19,31       | 77,25                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,29                 | 3,60   | 1,55   | 0,00   | 0,58   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 411         | 2008                   |
| Итого за прием пищи:                    | 200          | 5,00             | 6,00    | 27,31       | 183,25                        | 5,00     | 0,09   | 0,09   | 55,00  | 1,00   | 89,29                | 77,60  | 9,55   | 1,00   | 42,58  | 0,01  | 0,01   | 0,14  |             |                        |
| <b>УЖИН</b>                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ                 | 40           | 1,80             | 1,48    | 4,00        | 36,56                         | 0,52     | 0,02   | 0,03   | 16,80  | 0,16   | 17,88                | 15,20  | 6,76   | 0,35   | 26,80  | 0,00  | 0,00   | 0,02  | 41          | 2012                   |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ               | 150          | 4,67             | 8,30    | 20,00       | 173,38                        | 9,42     | 0,13   | 0,15   | 80,00  | 1,90   | 146,00               | 127,33 | 0,00   | 1,33   | 27,00  | 0,01  | 0,01   | 0,27  | 204         | 2011                   |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,45                 | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,81   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 6,90                 | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,70  | 0,00  | 0,00   | 0,00  |             | 2008                   |
| Итого за прием пищи:                    | 400          | 8,76             | 9,97    | 47,76       | 315,82                        | 9,94     | 0,20   | 0,20   | 96,80  | 2,06   | 178,23               | 167,73 | 18,28  | 2,28   | 93,31  | 0,01  | 0,01   | 0,29  |             |                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          | 1564         | 38,54            | 44,61   | 195,78      | 1 342,40                      | 42,49    | 0,78   | 0,82   | 414,55 | 8,76   | 718,50               | 667,12 | 75,07  | 8,92   | 382,90 | 0,05  | 0,04   | 1,23  |             |                        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |          |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |       |        |       |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|----------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг    | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мг | Se, мг | F, мг |  |  |
| Итого за весь период       | 404,37           | 449,71  | 1 996,35    | 13 659,08                     | 426,55   | 7,42   | 8,03   | 4 180,18 | 89,34  | 7 483,27             | 6 850,60 | 769,64 | 91,44  | 3 811,03 | 0,50  | 0,40   | 12,61 |  |  |
| Среднее значение за период | 40,43            | 44,97   | 199,63      | 1 365,90                      | 42,69    | 0,74   | 0,80   | 416,01   | 8,93   | 748,32               | 665,06   | 76,96  | 9,14   | 381,10   | 0,05  | 0,04   | 1,26  |  |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | среднее за 10 дней |
|---------------|--------------------|
| ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ | 1627               |