

лиц, наименование блюда
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ
"ГЕРКУЛ" БЯЗКАЯ
ОКОМ

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

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор
Александр Александрович

Сборник рецептур

№ рецептуры	Сборник рецептур
184	2008
379	2011

3ABTPAK

ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
ФРУКТ МЯТЫЙ (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	

ОБЕД

ПОЛДНИК																			
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40/5	5,00	6,00	7,90	105,50	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	П.П.
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	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	

УЖИН

УЖИН																				1,16	48,50	0,01	0,01	0,15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,24	3,26	16,04	110,48	2,61	0,06	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				
ТЕСТИЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	70	3,99	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	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2006				
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	348	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						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1609	40,01	45,27	203,11	1 375,42	43,31	0,74	0,79	416,93	9,01	726,19	624,42	76,23	9,19	375,86	0,05	0,04	1,26						

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

ГЛАСОВАНО 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										№ рецеп-туры	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								
2 день																											
ЗАВТРАК																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		100г	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)		20г	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	57,80	0,00	0,00	0,01	15	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ		20г	0,00	0,00	9,68	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		20г	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						
Итого за прием пищи:		380г	9,00	10,50	45,68	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								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																											
СОК ФРУКТОВЫЙ		150г	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:		150г	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							
ОБЕД																											
ИКРА МОРКОВНАЯ		30г	0,45	1,93	3,32	32,50	2,91	0,00	0,02	0,00	0,21		20,20	7,55	5,10	0,43	0,00	0,00	0,00	0,08	54	2011					
СУП С КЛЕЦКАМИ		150г	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		110г	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		60г	4,00	7,00	10,00	119,00	3,00	0,08	0,06	27,00	2,05	100,00	77,00	0,00	0,30	100,00	0,01	0,01	0,20								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20г	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		20г	1,31	0,20	8,57	41,13	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,63	17,54	3,63	0,81	0,00	0,01	0,00	0,00	2008							
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ		150г	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:		540г	13,08	15,11	68,68	482,84	13,99	0,28	0,29	140,18	3,24	274,40	216,39	24,47	3,10	126,41	0,02	0,01	0,45								
ПОЛДНИК																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)		26г	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"		180г	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:		206г	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							
УЖИН																											
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)		200г	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		20г	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 ЛИМОНОМ		180г	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	2011							
Итого за прием пищи:		400г	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:		1646г	39,94	44,71	199,16	1362,90	42,01	0,77	0,80	406,75	5,04	794,15	690,46	76,16	9,90	375,23	0,05	0,04	1,26								

УТВЕРЖДАЮ

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

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
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	85,45	0,01	0,01	0,28				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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				
ОБЕД																						
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		
КУРИНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	100	4,20	10,90	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:	480	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				
ПОЛДНИК																						
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	0,00	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				
УЖИН																						
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	0,85	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	1359,92	43,94	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										№ рецеп-туры	Сборник рецептуры
		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	Na, мг	Se, мг	F, мг				
4 день																						
ЗАВТРАК																						
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	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	0,80	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	30	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:	355	9,90	10,00	46,30	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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				
ОБЕД																						
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	4,60	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	13,96	15,52	68,63	469,94	14,41	0,24	0,29	144,54	3,48	249,88	225,55	25,52	3,10	121,91	0,02	0,01	0,48				
ПОЛДНИК																						
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	0,00		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:	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				
УЖИН																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	6,57	8,96	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	4,60	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	9,00	10,00	45,00	306,00	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	44,35	194,28	1 340,50	41,88	0,73	0,80	415,45	9,08	698,88	651,15	76,89	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 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				
5 день																						
ЗАВТРАК																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,70	9,30	22,00	194,50	3,61	0,04	0,09	0,03	0,05	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	1,89	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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				
ОБЕД																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,42	1,08	2,62	21,86	1,00	0,01	0,02	55,00	0,30	41,00	2,00	0,58	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	56	2008		
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 ПОРЕ	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	58,00	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	0,68	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	530	13,59	14,80	68,92	483,03	14,42	0,25	0,27	152,57	3,12	248,44	212,84	26,32	3,40	138,28	0,02	0,01	0,48				
ПОЛДНИК																						
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	2006		
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:	209	5,92	6,00	26,71	185,32	5,80	0,08	0,09	46,00	1,10	86,23	76,57	9,20	1,00	45,48	0,01	0,01	0,16				
УЖИН																						
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	0,66	0,00	0,00	0,00	430	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:	1639	40,11	43,75	193,58	1 328,94	42,47	0,72	0,79	410,10	9,00	737,87	643,21	76,95	9,30	387,23	0,05	0,04	1,30				

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

УТВЕРЖДАЮ

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порция	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	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		100	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	0,91	45,00	0,01	0,01	0,16	209	2011		
БАТОН		20	0,00	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																							
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				
ОБЕД																							
ИКРА МОРКОВНАЯ		30	0,45	1,93	3,32	32,50	3,00	0,00	0,02	0,00	0,21	30,20	7,55	5,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,08	54	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	6,00	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	6,60	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:		543	13,40	15,00	69,63	466,99	13,76	0,26	0,30	144,90	3,21	276,99	219,51	25,12	3,00	126,11	0,02	0,01	0,45				
ПОЛДНИК																							
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				
УЖИН																							
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		140	3,41	3,93	18,67	123,65	7,12	0,07	0,18	95,98	0,78	97,23	84,01	3,85	0,97	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	10,00	1,53	70,00	56,25	0,00	0,00	19,00	0,01	0,01	0,30	258	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		
Итого за прием пищи:		400	8,91	10,12	49,43	325,18	10,88	0,17	0,22	105,98	2,31	187,36	167,03	19,45	2,28	88,18	0,01	0,01	0,30				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1649	40,21	44,84	204,81	1383,70	43,39	0,75	0,86	430,86	9,02	785,66	666,09	77,67	8,88	375,29	0,05	0,04	1,26				

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 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	Na, мг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
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	0,00	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	5,39	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:	355	9,95	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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			
ОБЕД																						
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		
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	2,78	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		
ТЕФТЕЛИ 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	6,50	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		
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				
ПОЛДНИК																						
БЛИНЧИКИ	50	5,00	5,00	17,00	133,00		5,00	0,07	0,09	48,00	1,10	79,00	70,30	4,00	1,00	26,00	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	48,01	1,11	112,00	75,55	10,23	1,00	55,25	0,01	0,01	0,15			
УЖИН																						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,97	3,97	5,18	72,42	2,74	0,08	0,00	14,74	0,79	28,73	82,98	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2011		
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50	2,00	5,00	11,00	97,00	7,00	0,00	0,13	0,00	0,38	93,00	30,00	2,50	0,78	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	0,00	0,00	5,90	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		
Итого за прием пищи:	400	9,16	10,06	44,73	306,17	9,74	0,18	0,19	101,14	2,16	170,03	155,18	17,90	2,10	83,70	0,01	0,01	0,34				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	40,86	43,78	194,25	1 334,68	42,77	0,73	0,82	400,13	9,15	767,41	672,84	77,60	9,03	1 144,25	0,05	0,04	1,28				

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

УТВЕРЖДАЮ

Иванова
Александра
Александровна

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				
8 день																						
ЗАВТРАК																						
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	40,63	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	4,60	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:	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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			
ОБЕД																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	1,00	1,11	2,54	25,75	0,30	0,02	0,02	10,00	0,00	14,00	7,20	6,79	0,00	15,00	0,00	0,00	0,01	67	2011		
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	56,57	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	0,00	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	6,60	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	7,25	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:	530	13,06	15,42	67,01	458,80	13,81	0,28	0,29	138,20	3,15	250,40	217,65	25,03	3,06	122,83	0,02	0,01	0,42				
ПОЛДНИК																						
кондитерское изделие (печенье)	39	2,93	3,82	29,02	162,63	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,31	35,10	7,80	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				
УЖИН																						
картофельное пюре	150	3,17	3,00	21,73	126,50	0,00	0,12	0,01	56,69	0,00	12,46	87,14	3,90	1,36	0,00	0,01	0,01	0,17	128	2011		
запеканка из печени с маслом	50	3,45	5,50	11,00	107,30	10,39	0,02	0,17	51,00	2,19	110,00	60,00	0,00	0,72	25,00	0,00	0,00	0,16	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	9,05	9,52	48,98	317,80	10,47	0,18	0,19	107,70	2,20	166,65	170,24	17,97	2,47	85,90	0,01	0,01	0,33				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1639	39,66	44,10	199,28	1 353,50	42,22	0,72	0,79	412,96	9,15	719,51	659,31	76,28	9,13	370,01	0,05	0,04	1,26				

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

УТВЕРЖДАЮ

Иванова
Александра

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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				
9 день																						
ЗАВТРАК																						
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 ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,54	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	2008		
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	к/к	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				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
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			
ОБЕД																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,89	1,38	1,86	23,42	2,50	0,02	0,01	0,00	0,00	12,00	16,47	5,58	0,19	82,70	0,00	0,00	0,00	12	2012		
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 ягод	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:	530	13,81	15,00	69,41	467,72	14,43	0,26	0,28	144,16	3,20	245,11	235,98	25,88	3,03	134,97	0,02	0,01	0,44				
ПОЛДНИК																						
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				
УЖИН																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,25	3,57	16,25	110,14	3,00	0,11	0,03	0,03	0,00	23,98	128,91	1,08	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" с соусом	60	3,00	7,00	7,00	103,00	9,00	0,00	0,12	110,00	2,13	125,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,01	0,01	0,30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,50	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		
Итого за прием пищи:	400	8,75	10,76	47,51	322,67	9,76	0,16	0,18	110,03	2,13	169,11	161,68	16,68	2,17	90,18	0,01	0,01	0,30				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1639	40,86	46,11	204,37	1398,32	41,68	0,75	0,81	422,69	8,93	740,37	682,90	77,20	9,09	385,51	0,05	0,04	1,27				

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

10 день																				№ рецеп- туры		Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Na, мг	Se, мг	F, мг					
ЗАВТРАК																							
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 НАСЛОМ	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	165,59	16,83	2,03	88,00	0,01	0,01	0,29					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																							
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					
ОБЕД																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,42	1,06	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	85,77	1,24	0,07	0,02	0,00	0,00	60,01	38,41	0,00	0,75	36,00	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	5,13	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	0,76	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	25,41	3,11	139,01	0,02	0,01	0,44					
ПОЛДНИК																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	40	5,00	6,00	8,00	105,00	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					
УЖИН																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	5,29	9,00	17,00	170,16	5,68	0,11	0,17	90,67	2,15	165,47	105,80	0,00	1,39	0,00	0,01	0,01	0,31	204	2011			
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	1,82	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	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00		2008			
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	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	400	8,58	11,34	46,96	324,19	10,68	0,19	0,22	90,67	2,15	199,82	166,00	19,02	2,49	94,61	0,01	0,01	0,31					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1684	38,38	45,98	195,98	1 350,80	43,23	0,77	0,84	403,42	8,85	740,09	665,39	75,81	9,13	384,20	0,05	0,04	1,25					

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	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	400,67	446,43	1 991,17	13 586,55	426,60	7,44	8,08	4 152,88	89,88	7 470,20	6 637,81	766,72	91,65	3 785,67	0,50	0,40	12,70		
Среднее значение за период	40,06	44,64	199,11	1 358,65	42,66	0,74	0,80	416,28	8,98	747,02	663,78	76,67	9,16	378,56	0,05	0,04	1,27		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	среднее за 10 дней
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ	1621

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 рецептур 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%

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

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)	530	450	118%	33 %

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.	465.1	420-490	111%	33%
Количество белков (г)	13.55	12.6	108%	32%
Количество жиров (г)	15.25	14.1	108%	32%
Количество углеводов (г)	68.56	60.9	113%	34%
Витамин С, мг	14.27	13.5	106%	32%
Витамин В1, мг	0.26	0.24	108%	33%
Витамин В2, мг	0.29	0.27	107%	32%
Витамин А, мкг рэ	142.75	135	106%	32%
Кальций, мг	258.07	240	108%	32%
Магний, мг	25.74	24	107%	32%
Железо, мг	3.09	3	103%	31%
Калий, мг	129.95	120	108%	32%
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.	319.03	280-350	114%	23%
Количество белков (г)	9.22	8.4	110%	22%
Количество жиров (г)	10.27	9.4	110%	22%
Количество углеводов (г)	47.37	40.6	117%	23%
Витамин С, мг	10.15	9	113%	23%
Витамин В1, мг	0.17	0.16	106%	21%
Витамин В2, мг	0.19	0.18	106%	21%
Витамин А, мкг рэ	100.64	90	112%	22%
Кальций, мг	176.72	160	110%	22%
Магний, мг	18.38	16	115%	23%
Железо, мг	2.30	2	115%	23%
Калий, мг	89.25	80	112%	22%
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 11.7%, 29.5%, и 58.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 12%, 29.8%, и 58.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 11.6%, 29.0%, 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." 01.03.2025.

