

Утверждаю

Директор АНДОО ЦРР ДС «Кораблик Детства»

Мухина Елена Александровна

/Мухина Е.А./



Утверждаю

Директор

ИП Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г./



М.П.

28.08.2018г.

УТВЕРДИТЬ

Ясли 12 часов/ Сад 12 часов

Сезон: Весна-Лето.

Список используемой литературы:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2-е издание, Москва Дели плюс 2016г. Под редакцией Могильного М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)) и Тутельяна В.А. (ФГБНУ «НИИ питания»).

СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

Программный продукт «Вижен-Софт: Питание в детском саду» разработан согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и соответствует всем требованиям, предъявляемым к программам автоматизации организации детского питания в дошкольных образовательных учреждениях

Утверждаю

Директор
ИП Харитонов Е.Г.
Харитонов Е.Г./



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	-0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,29	0,1	14,74	60,14	0	2,91	0	0	7,76	4,85	9,7	0,97	412	2016
Итого за прием пищи:	375	7,09	15,3	52,34	374,84	0	3,31	0,07	0,8	100,76	21,55	104,8	1,57		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ИЗ ВАРЁНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,56	4,03	2,63	49,08	0,01	5,99	0,11	1,84	15,16	7,58	14,36	0,4	46	2016
УХА ИЗ ГОРБУШИ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" (суп картофельный с крупой, на бульоне рыбном из горбуши)	180	9,4	4,4	9,3	116,1	0,1	3,6	0,1	0,1	22,8	26,0	107,2	0,8	86	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ "ЧИППОЛИНО"	100	3,6	2,9	23,2	134,4	0,1	0	0	0,8	6,1	4,9	27,1	0,6	219	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,8	2,9	37,1	0	0	0	0	12,7	1,8	9,2	0	372	2016
КОТЛЕТКИ "МАЛЫШАМ" (котлеты рубленые)	60	9,7	10,7	9,0	170,2	0	0	0	1,8	8,4	14,7	92,4	1,6	299	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	20,3	83,3	0	1,2	0	0,2	9,9	3,4	3	0,6	390	2016
Итого за прием пищи:	640	28,36	25,13	95,43	729,98	0,31	10,79	0,21	5,44	86,16	67,98	220,0	5,5		
Полдник															
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,8	9,2	26,9	208,6	0	0	0,1	0,7	25,4	5,4	49,2	0,4	475	2016
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	420	2016
Итого за прием пищи:	200	9,2	13,0	32,9	288,1	0,1	1,1	0,1	0,8	205,4	26,4	191,7	0,6		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "АЛИСА"	100	5,7	4,62	25,87	167,86	0,14	0	0,02	0,39	12,32	90,86	135,5	3,08	330	2016
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	28,6	29,8	4,1	405,5	0,1	1,6	0,2	0,3	41,2	31,0	250,7	2,5	318/372	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	11,3	45,6	0	0	0	0	9,5	4,5	5,9	0,6	411	2016
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2016
ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	0	8,5	0	0,5	13,6	6,8	9,4	1,9		2016
Итого за прием пищи:	475	36,3	35,32	59,87	711,36	0,24	10,1	0,22	1,19	80,42	135,76	414,0	8,28		
Всего за день:		80,95	88,75	240,54	2104,28	0,65	25,30	0,60	8,23	472,74	251,69	1009,88	15,95		

Утверждаю

Директор

И.А. Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г./



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/5	4,9	7,3	20,3	166,8	0,1	0,4	0	0,8	95,5	35,9	125,1	0,9	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	0	0,7	0	227	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0	0,5	0	0	100,4	24,8	86,0	0,8	416	2016
Итого за прием пищи:	395	10,8	19,2	57,9	447,8	0,1	0,9	0,07	0,9	202,8	64,6	233,3	2,0		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ (свекла варёная, яблоко припущенное, масло растительное)	40	0,5	0,1	3,0	14,9	0	3,6	0	0,1	13,0	6,3	10,5	0,6	36	2016
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ "ЛЮБИМЫЙ СУП СЕПЕРМЕНА" (суп картофельный с бобовыми)	180	6,7	5,4	13,5	130,9	0,1	3,4	0,1	1,5	26,6	26,0	78,0	1,8	87	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	16,8	16,9	10,0	259,2	0,2	4,1	0,1	0,8	19,2	29,2	162,5	2,4	290	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	6,8	1,4	0	0	394	2016
Итого за прием пищи:	580	28,3	23,6	72,1	614,4	0,4	11,1	0,2	3,1	76,7	72,5	296,6	6,3		
Полдник															
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,7	3,2	17,6	113,5	0	0,2	0	0,6	45,9	8,0	50,6	0,3	492	2016
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	420	2016
Итого за прием пищи:	210	7,9	6,6	51,3	300,6	0	0,5	0	0	192,6	26,4	168	0,7		
Ужин															
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ "ВОЛШЕБНЫЙ АЙСБЕРГ"	100	2,4	4,0	25,6	148,0	0	0	0	0,3	3,0	16,1	48,9	0,4	332	2016
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА "ДЯДЯ-СТЕПА"	120	18,3	16,8	3,6	245,6	0,1	0,3	0	0,6	22,4	19,9	159,5	2,2	294	2016
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	1,2	0	14,3	65,5	0,1	15	0	0	28,4	5,4	21,6	0,2	418	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
Итого за прием пищи:	400	24,2	21,7	58,9	537,7	0,2	15,3	0	0,9	59,5	45,3	249,5	3,1		
Всего за день:		71,2	71,1	240,2	1900,5	0,7	27,8	0,27	4,9	531,6	208,8	947,4	12,1		

Утверждаю

Директор

ИП Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г./



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "СОЛНЫШКО"	150/5	5,5	6,2	26,2	183,4	0,1	0,4	0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14,0	86,5	0	0,5	0	0	97,2	12,1	67,1	0,3	413	2016
Итого за прием пищи:	390	14,0	22,0	55,7	478,1	0,1	1,0	0,07	0,2	328,9	46,6	290,1	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурчик солёный припущенный, лук репчатый баланшированный)	40	0,4	1,9	1,1	24,5	0	0,9	0	0,8	9,2	5,3	11,0	0,3	19	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,6	6,4	64,5	0	8,9	0,1	1,6	30,0	15,7	31,0	0,8	73	2016
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	125	21,7	14,7	69,5	498,2	0,2	0,4	0	2,7	28,1	28,7	184,4	3,5	309	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0	15,7	64,8	0	0,5	0	0,2	10,5	3,6	6,6	0,3	394	2016
Итого за прием пищи:	555	28,0	21,4	120,8	791,8	0,3	10,7	0,1	6,0	88,9	62,9	278,6	6,4		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	8,3	35,9	236,8	0,1	0	0,1	0,5	10,2	6,8	38,7	0,4	452	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	419	2016
Итого за прием пищи:	210	9,1	12,1	43,3	319,3	0,2	0,8	0,1	0,5	170,9	24,5	152,1	0,6		
Ужин															
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ "НЯМ-НЯМ"	100	9,5	18,5	1,9	210,9	0	0,1	0,3	1,7	63,0	10,7	143,1	1,6	237	2016
СОСИСКА (ОТВАРНАЯ)	25	2,4	7,0	0,1	74,1	0	0	0	0,1	7,4	4,1	32,8	0,4	291	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	386	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	411	2016
Итого за прием пищи:	435	15,9	26,9	52,0	514,7	0	10,1	0,3	1,8	95,9	66,3	230,8	3,6		
Всего за день:		67,0	82,4	271,8	2103,9	0,6	22,6	0,57	8,5	684,6	200,3	951,6	12,7		

Утверждаю

Директор

ИП Харитонов Е.Г.

/Харитонов Е.Г./



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1	0	0,6	0	0,3	119,7	21,9	108,0	0,4	182	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0	0,5	0	0	100,4	24,8	86,0	0,8	416	2016
Итого за прием пищи:	385	13,9	22,9	57,7	494,1	0	1,2	0,07	0,4	358,8	55,9	290,5	1,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ (кукуруза прогретая)	40	1,2	2,4	3,1	38,6	0	1,5	0	1,4	6,7	7	20,8	0,3	12	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,7	3,1	11,8	82,8	0,1	4,9	0,1	0,3	18,7	18,1	47,0	0,8	82	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "АЛИСА"	100	3	3,3	13,6	96,4	0,1	0	0	1,7	7,9	44,8	66,2	1,5	179	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЁЖИКИ" (1-Й ВАРИАНТ)	60/50	8,9	10,4	6,6	156	0,04	1	0	3	8	10	77	1	304/375	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0	18	0	0,2	12,8	7,5	6,7	0,3	393	2016
Итого за прием пищи:	640	19,3	20,5	79,4	581,3	0,34	25,4	0,1	7,3	65,2	97,0	263,3	5,4		
Полдник															
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	3,48	1,31	40,37	186,18	0,06	10,44	0,01	0,52	13,05	7,83	32,19	0	441	2016
ПРОСТОКВАША	150	4,4	0,1	5,5	43,7	0	0,2	0	0	160,7	18	114	0,2	420	2016
Итого за прием пищи:	215	7,88	1,41	45,87	229,88	0,06	10,64	0,01	0,52	173,75	25,83	146,19	0,2		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	339	2016
РЫБКА "ПО-ПОЛЬСКИ" (рыбка запечённая в омлете)	80	13,0	5,2	2,5	109,7	0,1	0,3	0,1	1,1	33,6	21,2	166,1	0,8	263	2016
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
Итого за прием пищи:	380	18,6	10,6	50,2	369,3	0,2	11,6	0,1	1,3	77,9	54,3	263,3	4,1		
Всего за день:		59,68	55,41	233,17	1674,58	0,60	48,84	0,28	9,52	675,65	233,03	963,29	11,4		

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	3,0	12,9	92,1	0	0,4	0	0,3	81,2	10,6	63,6	0,3	100	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	412	2016
Итого за прием пищи:	375	6,1	12,3	43,6	307,7	0	3,4	0,07	0,4	95,9	19,5	95,1	1,6		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	0	6,3	29,5	0	0,9	0,2	0,2	23,0	16,6	23,7	0,5	55	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,2	8,6	10,7	152,2	0	9,0	0,1	1,8	41,4	29,4	92,5	1,9	68	2016
ПЛОВ ДЕТСКИЙ (плов из птицы)	130	13,5	18,3	23,2	311,7	0	1,2	0,2	3,1	17,5	28,5	144,5	1,4	321	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,25	0,01	1,5	0	0,08	5,25	3	3	0,75	390	2016
Итого за прием пищи:	560	25,85	28,25	89,23	719,45	0,11	12,6	0,5	5,88	98,25	87,1	309,3	6,05		
Полдник															
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	489	2016
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	420	2016
Итого за прием пищи:	220	8,2	7,1	38,0	248,9	0,1	1,5	0	0,7	228,6	30,6	195,6	0,6		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,15	10,82	19,25	263,94	0,06	0	0	0,63	182,85	28,62	254,4	0,96	251	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,4	1,24	1,32	18	0	0	0,01	0,04	12	1,6	9,6	0,12	369	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	411	2016
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	386	2016
Итого за прием пищи:	420	22,15	12,46	43,97	384,04	0,06	10	0,01	1,27	222,65	43,82	282,4	3,98		
Всего за день:		62,30	60,11	214,80	1660,09	0,27	27,5	0,58	8,25	645,40	181,02	882,4	12,23		

Утверждаю

Директор

И.П. Харитонова Е.Г.

Харитонова Е.Г./



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	150	4,2	5,0	23,4	154,5	0	0,2	0	0,9	44,4	9,7	49,5	0,3	199	2016	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	411	2016	
Итого за прием пищи:	370	6,8	14,2	52,5	363,2	0	0,2	0,07	1,0	62,9	19,2	78,4	1,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1	26,1	0	1,5	0	1	7,8	4,8	14,4	0,4	13	2016	
СУПЧИК КУРИНЫЙ "ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК"	180	8,0	13,7	13,5	208,9	0,1	3,9	0,1	0,3	23,8	19,3	87,5	1,1	88	2016	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,2	16,3	201,5	0	13,4	0	0,6	41,0	27,8	123,4	2,0	315	2016	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	366	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	6,8	1,4	0	0	394	2016	
Итого за прием пищи:	600	24,7	32,3	80,0	706,9	0,21	19,8	0,25	2,7	94,5	67,9	280,9	5,2			
Полдник																
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4	358	2016	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	420	2016	
Итого за прием пищи:	200	7,4	6,2	43,8	264	0	0,5	0	0	191,5	25,5	163	0,6			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ "ЧИПОЛИНО"	120	4,4	3,5	27,8	161,0	0,1	0	0	1,0	7,3	5,9	32,5	0,7	219	2016	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8,6	9,8	5,5	144,1	0	0,3	0	0,1	9,0	8,6	72,1	0,7	323	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,8	2,9	37,1	0	0	0	0	12,7	1,8	9,2	0	372	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,3	77,25	0,01	150	0,12	0	9,75	2,25	2,25	0,75	417	2016	
ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	0	8,5	0	0,5	13,6	6,8	9,4	1,9	386	2016	
Итого за прием пищи:	495	16,83	16,53	78,2	538,05	0,11	158,8	0,12	1,6	58,05	29,25	144,95	4,35			
Всего за день:		55,73	69,23	254,5	1872,15	0,32	179,3	0,44	5,3	406,95	141,85	667,25	11,45			

Утверждаю

Директор

ИП Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г./



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ "СОЛНЫШКО"	150	5,24	6,11	26,09	182,36	0,09	0,97	0,04	0,58	114,46	26,19	173,63	0,97	199	2016	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	7	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	18,4	105,8	0	0,4	0	0	83,5	20,6	71,7	0,7	416	2016	
Итого за прием пищи:	355	13,94	22,01	59,99	496,36	0,09	1,47	0,11	0,68	336,66	55,99	341,83	2,17			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (картофель отварной, морковь отварная, огурец солёный припущенный, масло растительное)	40	0,5	2,0	3,4	34,1	0	1,9	0,1	0,9	9,4	7,9	15,5	0,4	23	2016	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	4,5	4,6	6,1	84,8	0	8,7	0,1	0,1	30,5	17,7	56,4	1,2	72	2016	
КАША ГОРОХОВАЯ	120	1,21	5,47	6,91	82,81	0,04	13,67	0,05	0,24	35,38	12,86	24,12	0,65	352	2016	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/60	18,6	13,8	4,32	216	0,07	10,8	0,1	2,88	49,2	22,8	172,8	1,2	318/372	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,25	0,01	1,5	0	0,08	5,25	3	3	0,75	390	2016	
Итого за прием пищи:	670	29,26	27,22	69,76	643,76	0,22	36,57	0,35	4,90	140,83	73,86	317,42	5,70			
Полдник																
БУЛОЧКА "ЗОЛОТИСТАЯ"	50	2,6	1,1	30,0	139,3	0	0	0	0,1	8,6	5,1	22,9	0,4	437	2016	
БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2	420	2016	
Итого за прием пищи:	200	7,7	4,9	38,3	230,8	0,4	1,1	0	0,1	170,6	29,1	165,4	0,6			
Ужин																
ПЛОВ ДЕТСКИЙ (плов из птицы)	120	14,32	10,96	22,16	244,8	0,06	8,8	0,18	3,52	29,6	29,6	150,4	9,6	321	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	386	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	411	2016	
Итого за прием пищи:	430	17,22	12,16	61,46	425,5	0,06	13,8	0,18	3,92	66,1	51,1	193,3	12,6			
Всего за день:		68,12	66,29	229,51	1796,42	0,77	52,94	0,64	9,60	714,19	210,05	1017,95	21,07			

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

Харитонова Е.Г./



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1	0	0,6	0	0,3	119,7	21,9	108,0	0,4	182	2016	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	0	0,7	0	227	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,7	0,9	19,4	92,7	0	0,2	0	0	48,8	13,5	46,1	0,4	414	2016	
Итого за прием пищи:	360	8,8	16,7	55,0	406,0	0	0,8	0,07	0,4	175,4	39,3	176,3	1,1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	2,08	3,8	36	0,01	10,4	0,13	0,96	14,4	6,8	10,8	0,44	54	2016	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	12,3	11,4	9,5	193,6	0	4,7	0,1	0,4	35,0	28,5	133,9	2,0	80	2016	
ЖАРКОЕ "ГУСИ-ЛЕБЕДИ" (жаркое по-домашнему)	150	16,1	16,6	13,8	268,7	0,1	7,2	0	2,3	16,4	32,7	167,5	2,5	292	2016	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	6,8	1,4	0	0	394	2016	
Итого за прием пищи:	580	33,18	31,28	72,7	707,7	0,21	22,3	0,23	4,36	83,7	79,0	357,8	6,44			
Полдник																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,8	4,3	34,7	197,2	0,1	0	0	0,4	11,9	7,9	42,6	0,5	456	2016	
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	150	4,8	4,1	8,7	90	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	420	2016	
Итого за прием пищи:	210	9,6	8,4	43,4	287,2	0,1	1,1	0	0,4	191,9	28,9	185,1	0,5			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,63	9,01	16,04	219,95	0,05	0	0	0,53	152,38	23,85	212	0,8	251	2016	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0,4	1,24	1,32	18	0	0	0,01	0,04	12	1,6	9,6	0,12	369	2016	
БАНАН	170	2,6	0,9	35,7	163,2	0,1	17	0	0	13,6	71,4	47,6	1	386	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	411	2016	
Итого за прием пищи:	470	20,83	11,15	66,66	456,25	0,15	17	0,01	0,57	189,78	102,45	276,6	2,62			
Всего за день:		72,41	67,53	237,76	1857,15	0,46	41,2	0,31	5,73	640,78	249,65	995,8	10,66			

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

Харитонова Е.Г./



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,95	7,28	18,33	158,11	0,1	0,97	0,04	0,19	113,49	39,77	141,62	1,94	199	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	2016
ВАРЕНЬЕ	10	0	0	7,2	27,9	0	0,1	0	0	1,4	0,8	1,3	0,1		2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/3	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	412	2016
Итого за прием пищи:	388	7,65	16,58	56,23	401,61	0,1	4,07	0,11	0,29	129,59	49,47	174,42	3,34		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла отварная, сыр, масло растительное)	40	6,7	25,3	8,5	289,3	0	4,2	0,1	8,5	238,1	29,1	168,1	1,5	32	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/15	5,5	4,9	12,1	113,8	0,1	3,9	0	0,2	15,9	17,7	65,1	1,2	88	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115,0	0,1	8,3	0	0,2	28,4	23,3	67,4	0,9	339	2016
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	8,1	5,6	8,2	114,3	0	0,5	0	2,4	15,8	14,7	98,0	0,5	277	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2	3,2	34	0,01	0	0,01	0,1	12	2	11	0,07	372	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	394	2016
Итого за прием пищи:	645	27,7	43,1	88,8	852,7	0,31	16,9	0,11	12,1	327,7	97,8	455,2	5,67		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	3,0	1,2	36,2	167,5	0	0	0	0,1	10,4	6,1	26,8	0,5	437	2016
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	420	2016
Итого за прием пищи:	210	7,4	5,0	42,5	248,5	0	0,5	0	0,1	196,4	27,1	164,8	0,7		
Ужин															
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С СОСИСКАМИ	170	3,4	11,0	3,7	130,2	0	20,6	0	2,5	18,3	12,7	55,4	0,9	354/291	2016
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	418	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2016
Итого за прием пищи:	400	6,3	11,9	51,1	340,7	0	25,4	0,1	2,5	33,0	38,2	101,9	1,6		
Всего за день:		49,05	76,58	238,63	1843,51	0,41	46,87	0,32	14,99	686,69	212,57	896,32	11,31		

ИП Харитонова Е.Г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	651,0	706,8	2 419,4	5,4	515,2	8,0	87,4	6 066,6	2 174,6	9 387,9	136,4
Среднее значение за период	65,10	70,68	241,94	0,54	51,52	0,80	8,74	606,66	217,46	938,79	13,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,91	33,99	52,10								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Ясли 12 часов	373	608	208	431
---------------	-----	-----	-----	-----