Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Холуйский детский сад
155633 Ивановская область, Южский район, с. Холуй, ул. Фрунзе, д.22
Телефон: (8-493-47) 2-93-31, e-mail:dou_xoluy@rambler.ru

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МБДОУ
Холуйского детского сада
Приказ № 1 « 11» января 2021г.
Г.А.Потапова

10-ти дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Холуйского детского сада

для детей в возрасте
от 1,5 до 3 лет.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/5	5.3	7.2	21.7	173.8	0.10	0.60	0.00	0.60	121.00	27.70	122.30	0.60	189	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	3.8	4.1	16.2	117.1	0.10	0.70	0.00	0.00	137.40	16.90	97.10	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**11.5**	**15.7**	**52.6**	**399.7**	0.20	1.30	0.00	0.70	265.90	54.80	247.10	1.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	1.4	1.1	4.6	33.3	0.00	12.70	0.10	0.40	34.20	12.00	22.50	0.70	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/15	6.4	8.0	16.3	169.7	0.10	12.90	0.10	0.90	51.60	32.50	98.10	1.70	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	12.2	23.0	18.0	327.7	0.30	0.30	0.00	0.00	9.80	21.10	122.30	1.40	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1.4	1.1	8.3	48.2	0.00	0.90	0.20	0.40	10.90	6.20	16.60	0.30	348	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.00	3.20	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.20	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**493**	**24.1**	**33.6**	**75.3**	**704.8**	0.50	30.00	0.40	2.30	122.70	83.50	295.10	7.40		
Полдник															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	1.5	2.1	10.9	69.2	0.10	6.30	0.00	0.90	13.60	17.10	46.30	0.90		2012
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	7.00	31.50	0.70	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	3.3	13.7	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.60	6.70	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**255**	**5.9**	**5.7**	**50.0**	**276.5**	0.10	6.30	0.00	0.90	32.60	34.50	102.30	2.60		
Всего за день:		**41.9**	**55.4**	**187.7**	**1 428.0**	0.80	47.10	0.40	4.50	436.40	180.40	655.00	13.50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130/5/6	5.0	6.1	23.3	168.9	0.10	0.00	0.00	0.80	63.60	7.70	53.50	0.80	206	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	4.2	4.5	16.2	122.4	0.10	0.70	0.00	0.00	143.90	18.80	105.50	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**356**	**11.7**	**15.1**	**54.3**	**400.2**	0.20	0.70	0.04	0.85	214.90	36.70	186.70	1.70		
II Завтрак															
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0	0,2	2,6	0.00	9.50	0.00	0.00	0,00	0,00	0,00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,6**	**0.00**	**9.50**	**0.00**	**0.00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0.00**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ (МИНТАЙ)	150	11.6	2.8	12.1	119.7	0.20	6.10	0.10	1.10	38.20	50.30	183.20	1.30	77	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	120/4	6.6	10.6	8.3	154.9	0.00	16.70	0.00	1.10	48.70	20.50	74.30	1.40	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЁНОГО ВИНОГРАДА(ИЗЮМ)	150	0.2	0.1	14.2	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.50	5.20	11.60	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**452**	**20.3**	**13.7**	**46.5**	**389.9**	0.30	22.80	0.10	2.80	105.40	81.30	293.50	4.10		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/18	14.2	11.2	22.7	258.9	0.10	0.10	0.00	1.30	102.10	16.50	138.70	0.50	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
Итого за прием пищи:	**238**	**18.5**	**15.9**	**29.6**	**346.2**	0.20	0.90	0.00	1.30	255.10	33.30	246.70	0.70		
Всего за день:		**50.6**	**44.7**	**130.6**	**1 138.9**	0.70	33.90	0.14	4.95	583.00	191.20	753.50	7.10		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/5	4.1	7.5	14.8	143.8	0.00	0.60	0.00	0.40	117.90	14.40	88.10	0.20	189	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	3.2	3.4	15.3	105.7	0.00	0.60	0.00	0.00	117.80	14.90	83.00	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**9.7**	**15.3**	**44.8**	**358.3**	0.00	1.20	0.00	0.50	243.20	39.50	198.80	1.00		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.4	10,3	47.0	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**10,3**	**47.0**	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	0.9	2.0	4.6	39.4	0.00	2.00	0.00	0.90	18.30	10.20	20.30	0.60	к/к	к/к
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ СВИНИНЫ	150	6.5	14.9	8.6	194.7	0.10	0.80	0.10	0.80	19.90	17.60	74.90	1.00	109	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110/5	8.0	19.3	20.5	289.4	0.20	10.40	0.20	1.10	21.70	38.00	126.50	1.90	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**473**	**17.3**	**36.4**	**53.4**	**611.5**	0.40	13.20	0.30	3.40	71.60	72.50	246.10	4.60		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ И ЛУКОМ	70	17.1	7.0	33.5	279.6	0.20	9.20	4.40	2.60	16.50	17.40	216.40	4.40	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.30	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**220**	**17.1**	**7.0**	**43.2**	**318.3**	0.20	9.20	4.40	2.60	22.20	18.70	216.40	4.40		
Всего за день:		**44.5**	**59.1**	**151.7**	**1 335.1**	0.60	28.40	4.70	6.80	355.10	142.10	676.50	11.90		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	110/16	13.4	7.8	25.1	225.9	0.00	0.20	0.00	0.40	133.00	18.40	150.70	0.40	224	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	190	3.3	3.5	14.8	105.2	0.00	0.60	0.00	0.00	116.70	16.40	84.50	0.30	397	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.10	0.00	0.00	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80		2008
Итого за прием пищи:	**356**	**19.9**	**11.7**	**59.5**	**426.3**	0.10	0.80	0.00	0.40	258.90	48.40	270.80	1.50		
II Завтрак															
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0	0,2	2,6	0.00	9.50	0.00	0.00	0,00	0,00	0,00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,6**	**0.00**	**9.50**	**0.00**	**0.00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0.00**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	150	5.7	5.8	9.9	114.1	0.10	4.00	0.10	1.30	22.50	20.20	68.20	1.30	99	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110/4	3.1	4.0	13.9	103.7	0.10	0.00	0.00	1.80	10.20	45.90	68.10	1.60	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	50	11.0	22.7	8.0	280.8	0.30	0.60	0.00	0.00	13.30	16.90	108.00	1.30	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЁНОГО ВИНОГРАДА (ИЗЮМА)	150	0.2	0.1	14.2	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.20	11.60	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**492**	**21.9**	**32.8**	**57.9**	**613.9**	0.60	4.60	0.10	3.70	64.30	93.50	280.30	5.60		
Полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.5	1.0	1.9	18.9	0.00	3.10	0.00	0.50	8.60	7.00	16.00	0.50		2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	0.1	0.1	0.0	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	1.70	0.00	213	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**3.1**	**1.5**	**31.9**	**154.1**	0.00	7.10	0.00	0.50	27.70	21.90	49.50	3.70		
Всего за день:		**45.0**	**46,0**	**147,5**	**1 188.5**	0.70	69.50	0.10	4.80	383.20	176.20	622.50	11.10		

5 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	130/5	5.9	9.7	20.9	195.2	0.10	0.60	0.00	0.70	141.00	37.70	149.90	0.80	189	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	1.80	25.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	4.1	4.4	16.7	123.4	0.10	0.70	0.00	0.00	146.90	17.90	104.90	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**355**	**13.6**	**20.0**	**52.3**	**445.6**	0.20	1.30	0.00	0.80	339.40	67.60	307.50	1.70		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**100**	**0.9**	**0.2**	**8,1**	**43.0**	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		
Обед															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.8	7.4	13.8	141.4	0.10	0.70	0.00	0.30	136.00	16.30	102.00	0.30	112	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110/4	1.7	3.5	17.9	109.8	0.00	0.00	0.00	0.20	7.70	12.30	34.80	0.30	181	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	12.8	2.8	7.4	106.7	0.10	0.50	0.00	1.00	31.10	39.60	175.10	0.70	239	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**492**	**21.2**	**13.9**	**58.8**	**445.9**	0.30	1.20	0.00	2.10	186.10	74.90	336.30	2.40		
Полдник															
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	40	1.9	3.2	12.0	85.3	0.10	7.80	0.40	1.60	19.60	22.60	52.40	1.00	30	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.0	0.0	19.3	76.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	1.90	7.40	0.10	410	2008
Итого за прием пищи:	**220**	**4.3**	**3.5**	**46.0**	**233.4**	0.10	7.80	0.40	1.60	37.10	34.70	86.50	1.70		
Всего за день:		**40,0**	**37.6**	**165.2**	**1 167.9**	0.60	19.80	0.40	5.10	577.80	184.80	740.80	7.90		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕА И РИСА"ДРУЖБА"	130/5	5.0	7.8	21.9	178.3	0.00	0.60	0.00	0.40	116.90	24.40	114.70	0.50	190	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	17.7	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	1.40	20.00	0.10		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	2.6	2.8	14.4	93.8	0.00	0.50	0.00	0.00	97.30	12.60	68.30	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	**355**	**11.2**	**16.5**	**51.0**	**398.6**	0.00	1.10	0.00	0.50	259.10	48.60	230.70	1.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9,8**	**47.0**	**0.00**	**9.50**	**0.00**	**0.60**	**15.20**	**7.60**	**10.50**	**2.10**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВИНИНОЙ	150	1.5	2.0	4.2	41.0	0.00	13.00	0.10	0.80	46.20	14.30	27.20	0.90	83	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110/4	3.0	4.6	18.8	128.7	0.10	9.00	0.00	0.20	40.90	26.20	79.60	1.00	321	2012
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	9.3	0.5	0.6	44.7	0.10	0.40	0.00	0.20	26.90	30.80	134.00	0.60	242	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**522**	**16.6**	**7.5**	**53.7**	**348.9**	0.30	26.00	0.10	1.80	131.60	83.80	277.80	6.10		
Полдник															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.8	0.1	5.0	24.3	0.00	1.20	1.20	0.40	27.50	20.50	29.70	0.50	41	2012
ВАФЛИ	35	1.0	1.2	27.1	123.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	3.50	12.60	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	3.3	13.7	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.60	6.70	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**235**	**2.0**	**1.3**	**35.4**	**161.9**	0.00	1.20	1.20	0.40	37.30	27.60	49.00	1.60		
Всего за день:		**30.2**	**25.7**	**149.4**	**956.4**	0.30	37.80	1.30	3.30	443.20	167.60	568.00	11.20		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	130/5	5.3	8.0	17.9	165.6	0.10	0.60	0.00	1.30	117.00	44.90	128.30	1.30	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	4.8	5.1	17.2	135.5	0.10	0.80	0.00	0.00	166.50	21.60	121.90	0.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**350**	**12.5**	**17.5**	**49.8**	**409.9**	0.20	1.40	0.00	1.40	291.00	76.70	277.90	2.30		
II Завтрак															
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0	0,2	2,6	0.00	9.50	0.00	0.00	0,00	0,00	0,00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,6**	**0.00**	**9.50**	**0.00**	**0.00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0.00**		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	30	1.1	2.1	3.1	35.8	0.00	26.00	0.00	0.80	27.70	11.40	22.30	0.70	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ СВИНИНЫ	150	2.1	2.2	9.9	67.8	0.10	4.20	0.10	0.80	19.20	17.10	49.90	0.90	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110/4	5.8	5.8	23.0	167.8	0.00	1.10	0.20	0.90	10.90	21.10	78.90	0.80	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**472**	**10.9**	**10.3**	**55.7**	**359.4**	0.20	31.30	0.30	3.10	69.40	56.30	175.50	3.50		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11.1	7.1	35.8	251.4	0.10	0.30	0.00	1.30	80.20	16.00	114.30	0.60	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	4.9	7.3	93.1	0.10	0.80	0.00	0.00	163.20	17.90	115.20	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	**220**	**15.6**	**12.0**	**43.1**	**344.5**	0.20	1.10	0.00	1.30	243.40	33.90	229.50	0.80		
Всего за день:		**39.1**	**39,8**	**148.8**	**1 116.4**	0.60	38.60	0.30	6.10	621.90	178.30	698.10	8.50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/5	4.3	7.6	20.1	166.8	0.00	0.60	0.00	0.20	116.30	20.40	103.10	0.30	189	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	1.80	25.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	3.8	4.1	16.2	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	136.20	16.70	97.40	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**10.9**	**17.5**	**46.1**	**387.4**	0.10	1.30	0.00	0.30	301.70	45.70	244.30	1.00		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.4	10,3	47.0	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**10,3**	**47.0**	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	7.2	15.2	12.3	215.6	0.20	6.10	0.10	0.90	18.60	26.40	98.50	1.40	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110/4	2.4	4.3	6.9	77.5	0.00	22.50	0.20	0.60	58.00	21.70	42.80	1.30	336	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.7	4.2	7.4	128.2	0.10	8.20	3.80	1.60	8.70	11.00	163.80	3.60	290	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЁНОГО ВИНОГРАДА (ИЗЮМА)	150	0.2	0.1	14.2	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.20	11.60	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**492**	**23.4**	**24.0**	**52.7**	**536.6**	0.40	36.80	4.10	3.70	103.60	69.60	341.10	7.70		
Полдник															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1.7	2.1	10.6	68.8	0.00	5.20	0.30	0.90	24.60	21.50	45.90	1.20	45	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.0	0.0	19.3	76.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.80	7.40	0.10	410	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**4.1**	**2.4**	**44.6**	**216.9**	0.00	5.20	0.30	0.90	41.80	33.50	80.00	1.90		
Всего за день:		**38.8**	**44.3**	**153.7**	**1 187.9**	0.50	52.80	4.40	4.90	454.70	188.70	692.00	11.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	130/5	4.8	7.6	18.9	164.4	0.00	0.60	0.00	0.40	115.50	14.60	92.50	0.40	212	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
КАКАО СНА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	3.3	3.5	14.8	105.2	0.00	0.60	0.00	0.00	116.70	16.40	84.50	0.30	397	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**10.5**	**15.5**	**48.4**	**378.4**	0.00	1.20	0.00	0.50	239.70	41.20	204.70	1.30		
II Завтрак															
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0	0,2	2,6	0.00	9.50	0.00	0.00	0,00	0,00	0,00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,1**	**0**	**0,2**	**2,6**	**0.00**	**9.50**	**0.00**	**0.00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0.00**		
Обед															
СВЕКОЛЬНИИК С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	150/15	4.8	7.7	5.3	116.4	0.00	2.60	0.10	0.90	36.90	16.80	60.00	1.00	75	2008
МАННО-ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	90/17	12.9	9.2	22.6	226.5	0.00	0.30	0.00	1.00	147.00	19.00	155.50	0.30	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**19.6**	**17.1**	**49.5**	**438.7**	0.10	2.90	0.10	2.50	195.50	42.50	239.90	2.40		
Полдник															
САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	1.7	2.1	11.4	72.5	0.10	7.90	0.00	1.00	14.00	19.40	47.30	1.00		2012
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	5.2	21.3	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.20	5.90	0.60	к/к	к/к
ПРЯНИКИ	38	2.2	1.8	28.5	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.40	19.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	**248**	**5.7**	**4.1**	**54.9**	**280.5**	0.10	7.90	0.00	1.00	26.50	32.80	90.00	2.30		
Всего за день:		**35.9**	**36.7**	**153.0**	**1 100.2**	0.20	69.00	0.10	4.20	494.00	128.90	556.50	6.30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/5	1.7	5.9	2.7	72.8	0.00	0.30	0.00	0.10	65.20	7.00	46.30	0.10	214	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	1.80	25.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	2.6	2.8	16.3	101.9	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.70	68.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	**355**	**7.9**	**14.6**	**33.7**	**301.7**	0.00	0.80	0.00	0.20	214.10	31.70	167.60	1.00		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**100**	**0.9**	**0.2**	**8,1**	**43.0**	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		
Обед															
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/15	6.4	8.8	11.1	155.9	0.10	4.60	0.10	0.90	35.10	22.40	83.60	1.20	90	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	110/5	3.1	6.2	14.7	128.5	0.10	21.50	0.40	1.20	60.20	32.90	68.70	1.60	351	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	50	11.6	23.0	11.0	297.3	0.30	0.40	0.00	0.00	13.40	17.30	111.90	1.30	272	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.00	3.20	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.20	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.2	11.9	57.1	0.10	0.00	0.00	0.60	5.00	5.30	24.40	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**518**	**23.8**	**38.4**	**64.9**	**707.6**	0.60	29.70	0.50	2.70	124.90	84.30	299.80	7.40		
Полдник															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	80/6	6.1	4.8	35.3	207.5	0.10	0.20	0.00	1.30	51.70	11.20	65.10	0.50	447	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.60	6.70	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**236**	**6.3**	**4.8**	**43.5**	**240.5**	0.10	0.20	0.00	1.30	56.00	14.80	71.80	1.10		
Всего за день:		**38.9**	**58.0**	**150,2**	**1 292.8**	0.70	40.20	0.50	4.80	410.20	138.40	549.70	11.60		

МБДОУ Холуйский детский сад

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	404,9	447,3	1595,3	12168,5	5.70	437.10	12.34	49.45	4 759.50	1 676.60	6 512.60	100.30
Среднее значение за период	40.5	44.7	153.8	1191,1	0.60	43.70	1.23	4.95	476.00	167.70	651.30	10.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	33.2	53.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	353	100	486	241