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 3 до 7лет.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	150/5	6.2	8.4	27.4	210.9	0.10	0.60	0.00	0.80	131.10	32.20	140.20	0.80	189	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	4.4	4.7	19.3	137.3	0.10	0.80	0.00	0.00	154.40	18.70	112.40	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**402**	**13.8**	**19.3**	**66.4**	**495.8**	0.30	1.40	0.10	1.00	295.50	64.50	289.50	1.90		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		2008
Итого за прием пищи:	**100**	0,4	0,4	9,8	47,0	0.00	7.00	0.00	0.40	20.20	7.60	7.70	1.50		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	1.6	3.0	6.4	59.7	0.00	14.60	0.20	1.40	42.50	15.70	28.70	0.80	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180/19	7.0	9.3	11.7	168.3	0.00	12.20	0.20	0.90	61.70	29.60	95.30	1.80	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	11.6	21.5	19.6	316.7	0.20	0.30	0.00	0.10	9.60	22.20	120.40	1.30	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	1.7	2.1	10.4	67.8	0.00	1.20	0.30	0.90	17.10	10.00	23.70	0.50	348	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**614**	**25.1**	**36.4**	**81.1**	**761.3**	0.30	31.90	0.70	4.10	149.80	91.40	311.20	8.30		
Полдник															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	70	2.0	3.3	13.4	90.1	0.10	8.10	0.00	1.50	20.00	22.30	61.80	1.20		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.60	6.70	0.60	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
Итого за прием пищи:	**300**	**6.0**	**8.2**	**60.7**	**339.4**	0.10	8.10	0.00	1.50	38.80	35.90	113.50	2.90		
Всего за день:		**45.6**	**64.6**	**224.9**	**1 676.4**	0.70	48.40	0.80	7.00	504.30	199.40	721.90	14.60		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/10	7.0	8.8	27.4	217.1	0.10	0.00	0.00	0.90	97.20	9.20	80.20	0.80	210	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	4.0	4.3	17.6	125.3	0.10	0.70	0.00	0.00	134.10	18.80	100.10	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**407**	**14.2**	**19.3**	**64.7**	**490.0**	0.30	0.70	0.10	1.10	241.30	41.60	217.20	1.90		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9,7	39,0	0,15	10,0	60,0	1,17	0.00	0,00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0**	**0**	**9.7**	**39,0**	0,15	10,0	60,0	1,17	0,00	0,00	0,00	0.00		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.20	7.00	10.00	13.00	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (МИНТАЯ)	200	13.1	2.9	12.3	128.1	0.20	6.30	0.20	1.10	48.20	56.90	207.50	1.30	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130/5	6.9	10.6	12.7	174.0	0.00	15.20	0.30	1.10	52.10	26.70	86.60	1.50	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЁНОГО ВИНОГРАДА (	180	0.3	0.1	16.7	68.7	0.00	0.00	0.00	0.00	15.20	5.70	12.80	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**23.2**	**14.0**	**58.4**	**454.2**	0.30	34.00	0.60	3.20	128.80	106.00	350.40	5.00		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80/20	17.7	13.3	28.3	314.7	0.10	0.20	0.10	1.30	133.00	20.50	175.00	0.50	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**22.7**	**18.9**	**36.5**	**419.5**	0.20	1.10	0.10	1.30	316.60	40.70	304.60	0.70		
Всего за день:		**61.2**	**52.6**	**184.0**	**1 469.9**	0.80	45.80	0.80	5.60	701.30	219.70	891.80	8.00		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5.2	8.3	21.1	179.3	0.10	0.70	0.00	0.50	136.50	17.00	106.10	0.30	189	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.8	4.1	18.3	125.7	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	16.50	98.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**402**	**12.2**	**18.6**	**59.1**	**452.6**	0.30	1.40	0.10	0.70	280.50	47.10	241.00	1.30		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.4	10,3	47,0	0.00	3.50	0.00	0.30	13.30	8.40	11.20	1.40		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	10,3	47,0	0.00	3.50	0.00	0.30	22.30	10.40	11.20	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	1.1	2.0	6.0	46.3	0.00	2.50	0.00	0.90	24.90	12.70	25.90	0.70	к/к	к/к
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	8.6	18.3	13.5	252.4	0.20	1.20	0.20	0.90	27.50	24.40	99.50	1.20		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/5	8.7	20.3	22.0	307.1	0.30	11.20	0.20	1.10	25.80	41.00	135.70	2.10	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**20.7**	**40.9**	**66.0**	**715.9**	0.60	14.90	0.40	3.70	93.30	86.70	291.60	5.40		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ И ЛУКОМ	80	18.2	8.3	34.0	298.1	0.20	9.90	4.70	3.10	13.90	18.00	227.20	4.70	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	0.3	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.20	5.90	0.60	434	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**18.4**	**8.3**	**34.3**	**300.0**	0.20	9.90	4.70	3.10	17.50	21.20	233.10	5.30		
Всего за день:		**52.0**	**68.4**	**176.9**	**1 548.4**	1.10	29.70	5.20	7.80	413.60	165.40	776.90	13.40		

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	130/20	17.4	10.9	38.4	324.9	0.00	0.30	0.10	0.80	179.80	28.10	208.80	0.80	224	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.9	4.3	17.6	125.0	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	18.50	99.50	0.30	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.10	0.00	0.00	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**25.3**	**15.7**	**80.6**	**568.9**	0.20	1.00	0.10	0.80	325.30	63.60	352.80	2.10		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9,7	39,0	0,15	10,0	60,0	1,17	0.00	0,00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0**	**0**	**9.7**	**39,0**	0,15	10,0	60,0	1,17	0,00	0,00	0,00	0.00		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	180	7.8	6.7	14.3	149.1	0.20	5.20	0.20	1.90	32.70	28.20	94.20	1.60	99	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3.6	5.0	16.1	122.9	0.10	0.00	0.00	2.00	14.90	53.40	79.60	1.80	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	70	10.6	19.8	14.3	276.7	0.20	0.30	0.00	0.00	12.70	15.80	100.20	1.10	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЁНОГО ВИНОГРАДА (ИЗЮМА)	180	0.3	0.1	14.8	60.9	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	5.90	12.80	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**24.6**	**31.9**	**74.3**	**681.0**	0.60	5.50	0.20	4.70	82.60	110.00	317.30	6.20		
Полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.7	2.1	2.9	34.3	0.00	11.70	0.00	0.90	14.80	11.90	27.40	0.70	23	2008
ЯЙЦО КУРИНОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	502	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0.9	0.2	17.2	73.1	0.00	3.40	0.00	0.00	11.90	6.80	11.90	2.40	442	2008
Итого за прием пищи:	**290**	**4.0**	**2.6**	**34.8**	**178.9**	0.00	15.10	0.00	0.90	33.60	28.90	66.10	3.70		
Всего за день:		**54.5**	**50.3**	**205.1**	**1 497.9**	0.80	31.60	0.30	6.60	474.30	213.60	752.30	12.20		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	6.1	9.3	22.8	199.7	0.20	0.70	0.00	0.70	143.20	37.80	153.60	0.80	189	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.1	2.7	0.0	32.8	0.00	0.10	0.00	0.00	79.20	3.20	45.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.8	4.1	18.3	125.7	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	16.50	98.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**411**	**15.2**	**22.3**	**60.8**	**505.8**	0.40	1.50	0.10	0.90	366.40	71.10	333.50	1.90		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	7.00	0.00	0.40	20.20	7.60	7.70	1.50		
Обед															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.4	7.4	22.5	182.4	0.10	0.80	0.00	0.50	163.80	20.50	125.20	0.60	93	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	130/5	2.6	4.4	27.3	159.0	0.00	0.00	0.00	0.30	7.50	17.40	53.00	0.40	325	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	16.9	3.2	14.3	152.7	0.10	0.50	0.00	1.00	40.00	51.20	226.00	1.00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**28.2**	**15.3**	**88.6**	**604.2**	0.30	1.30	0.00	2.60	226.40	97.70	434.70	3.40		
Полдник															
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	70	1.8	2.2	11.2	72.7	0.10	7.50	0.30	1.10	18.20	20.50	49.10	0.80	30	2008
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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	32.2	129.4	0.00	0.00	0.00	0.00	16.40	3.50	12.50	0.30	410	2008
Итого за прием пищи:	**290**	**5.1**	**2.6**	**63.0**	**297.3**	0.20	7.50	0.30	1.10	43.80	37.60	97.20	1.90		
Всего за день:		**49.7**	**40.7**	**227.4**	**1 483.2**	0.90	17.30	0.40	5.00	656.80	214.00	873.10	8.70		

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 ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150/5	6.1	8.3	31.4	225.2	0.10	0.60	0.00	0.60	128.40	31.50	139.20	0.80	190	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.8	4.1	18.3	125.7	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	16.50	98.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**402**	**13.1**	**18.6**	**69.4**	**498.5**	0.30	1.30	0.10	0.80	272.40	61.60	274.10	1.80		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0.00	7.00	0.00	0.40	20.20	7.60	7.70	1.50		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ СВИНИНЫ	180	7.0	14.3	8.9	194.2	0.10	11.90	0.20	0.80	45.30	27.00	91.20	1.70	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/5	3.8	5.8	22.8	158.9	0.20	10.80	0.00	0.20	53.30	32.00	99.00	1.20	335	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	10.9	0.6	0.7	52.2	0.10	0.50	0.00	0.20	34.20	36.20	157.00	0.70	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	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**24.9**	**21.2**	**65.4**	**554.1**	0.50	26.80	0.20	2.00	151.70	109.10	390.30	7.50		
Полдник															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	1.0	2.0	7.2	52.5	0.00	1.60	1.60	1.30	36.70	27.40	39.60	0.70	41	2012
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.80		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.60	6.70	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**2.6**	**3.7**	**56.0**	**270.3**	0.00	1.60	1.60	1.30	49.00	36.00	64.30	2.10		
Всего за день:		**41.3**	**44.2**	**207.5**	**1 402.8**	0.80	36.70	1.90	4.50	493.30	214.30	736.40	12.90		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	7.7	8.9	29.7	230.1	0.20	0.60	0.00	2.40	129.90	76.40	181.30	2.40	к/к	к/к
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	4.0	4.3	17.6	125.3	0.10	0.70	0.00	0.00	134.10	18.80	100.10	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**402**	**14.9**	**19.4**	**67.0**	**503.0**	0.40	1.30	0.10	2.60	274.00	108.80	318.30	3.50		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9,7	39,0	0,15	10,0	60,0	1,17	0.00	0,00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0**	**0**	**9.7**	**39,0**	0,15	10,0	60,0	1,17	0,00	0,00	0,00	0.00		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	1.5	2.1	4.1	42.4	0.00	34.00	0.00	0.90	36.20	16.40	32.20	1.00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ СВИНИНЫ	200	3.3	2.3	14.6	94.1	0.20	5.80	0.20	0.90	35.10	26.20	81.80	1.20	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	130/5	7.4	10.8	27.7	237.5	0.00	1.60	0.30	1.30	17.30	27.90	100.90	1.20	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**14.5**	**15.5**	**70.9**	**484.1**	0.30	41.40	0.50	3.90	103.70	79.10	245.40	4.80		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	13.4	10.4	41.9	314.0	0.10	0.30	0.00	2.10	107.10	19.30	138.50	0.70	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**260**	**18.4**	**16.0**	**50.1**	**418.8**	0.20	1.20	0.00	2.10	290.70	39.50	268.10	0.90		
Всего за день:		**48.1**	**51.1**	**204.9**	**1 477.8**	0.90	53.90	0.60	8.90	690.70	237.80	843.00	10.60		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5.4	8.0	31.8	222.4	0.00	0.60	0.00	0.20	125.80	26.90	127.90	0.40	189	2008
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.1	2.7	0.0	32.8	0.00	0.10	0.00	0.00	79.20	3.20	45.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.8	4.1	18.3	125.7	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	16.50	98.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**411**	**14.5**	**21.0**	**69.8**	**528.5**	0.20	1.40	0.10	0.40	349.00	60.20	307.80	1.50		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.4	10,3	47,0	0.00	3.50	0.00	0.30	13.30	8.40	11.20	1.40		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	10,3	47,0	0.00	3.50	0.00	0.30	22.30	10.40	11.20	1.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.5	15.6	11.2	215.0	0.20	5.50	0.20	1.00	27.00	26.90	101.30	1.40	111	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.9	7.9	9.0	120.7	0.00	26.60	0.30	1.60	73.80	28.70	55.70	1.70	131	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	17.0	5.3	14.3	191.2	0.20	11.50	5.30	1.90	15.60	16.50	235.00	5.10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНОГО ВИНОГРАДА (ИЗЮМА)	180	0.3	0.1	14.8	60.9	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	5.90	12.80	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**615**	**30.0**	**29.2**	**64.1**	**659.2**	0.50	43.60	5.80	5.30	138.70	84.70	435.30	9.90		
Полдник															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	2.0	3.2	12.1	86.1	0.10	7.20	0.30	1.60	31.10	25.40	55.70	1.30	51	2008
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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	32.2	129.4	0.00	0.00	0.00	0.00	16.40	3.50	12.50	0.30	410	2008
Итого за прием пищи:	**290**	**5.3**	**3.6**	**63.9**	**310.7**	0.20	7.20	0.30	1.60	56.70	42.50	103.80	2.40		
Всего за день:		**51.3**	**54.6**	**222.8**	**1 612.6**	0.90	59.20	6.20	7.30	559.00	218.80	866.50	14.20		

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	150/5	6.9	8.5	31.4	229.8	0.20	0.70	0.00	0.70	138.90	18.90	118.10	0.60	93	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.5	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	13	2008
КАКАО НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.9	4.3	17.6	125.0	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	18.50	99.50	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**402**	**14.0**	**13.7**	**68.6**	**454.5**	0.40	1.40	0.00	0.70	282.20	51.00	253.30	1.70		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9,7	39,0	0,15	10,0	60,0	1,17	0.00	0,00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0**	**0**	**9.7**	**39,0**	0,15	10,0	60,0	1,17	0,00	0,00	0,00	0.00		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/19	7.0	9.4	14.6	179.6	0.10	7.40	0.20	1.10	53.30	31.40	101.70	1.70	75	2008
МАННО-ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	130/20	18.1	12.5	29.5	306.9	0.00	0.60	0.10	1.10	235.20	29.50	233.00	0.40	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**604**	**27.4**	**22.2**	**68.6**	**596.6**	0.20	8.00	0.30	3.00	295.00	67.60	365.20	3.50		
Полдник															
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	1.7	3.2	11.5	83.1	0.10	9.10	0.00	1.50	21.10	22.30	53.60	1.20		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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.0	40.6	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	3.20	5.90	0.60	к/к	к/к
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	**310**	**7.3**	**5.9**	**73.7**	**378.1**	0.10	9.10	0.00	1.50	37.30	40.20	111.20	2.80		
Всего за день:		**49.3**	**41.9**	**226.3**	**1 498.3**	0.70	28.50	0.30	5.40	647.30	169.90	745.80	8.20		

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	130/5	2.0	6.2	3.2	78.6	0.00	0.40	0.00	0.10	73.00	7.90	53.10	0.10	214	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.10	0.00	0.00	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.80	0.00	1.30	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.1	2.7	0.0	32.8	0.00	0.10	0.00	0.00	79.20	3.20	45.00	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	200	3.8	4.1	18.3	125.7	0.10	0.70	0.00	0.00	134.00	16.50	98.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**401**	**11.9**	**19.3**	**46.2**	**408.5**	0.20	1.20	0.10	0.30	298.50	44.60	241.90	1.40		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8,1	43,0	0.00	7.00	0.00	0.40	20.20	7.60	7.70	1.50		
Обед															
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	180/19	6.9	9.5	14.8	180.8	0.10	5.80	0.20	1.00	44.40	28.30	97.90	1.40	73	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	130/5	3.1	6.3	16.5	135.6	0.10	18.60	0.20	1.10	50.70	31.20	70.80	1.60	351	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	70	10.3	21.1	7.5	261.4	0.20	0.30	0.00	0.00	14.00	15.40	99.30	1.10	272	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0.9	0.2	17.2	73.1	0.00	3.40	0.00	0.00	11.90	6.80	11.90	2.40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
Итого за прием пищи:	**609**	**23.5**	**37.4**	**70.8**	**722.3**	0.50	28.10	0.40	2.90	127.30	88.40	310.40	7.90		
Полдник															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/15	7.8	6.0	40.4	246.7	0.10	0.40	0.00	1.30	88.70	17.40	106.70	0.70	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.2	21.3	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.20	5.90	0.60	434	2008
Итого за прием пищи:	**295**	**8.0**	**6.0**	**45.6**	**268.0**	0.10	0.40	0.00	1.30	92.40	20.60	112.60	1.30		
Всего за день:		**44.6**	**63.2**	**177.6**	**1 474.7**	0.80	36.70	0.50	4.90	538.40	161.20	672.60	12.10		

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	497,6	531,6	2 057,4	15142,0	8.40	442.30	17.00	63.00	5 679.00	2 014.10	7 880.30	114.90
Среднее значение за период	49.8	53.2	205.7	1 514.2	0.80	44.20	1.70	6.30	567.90	201.40	788.00	11.50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	32.4	54.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	404	100	604	288