

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫ	200	7,3	7,6	46,5	284,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13,0	52,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,8	29,2	162,8
Итого за прием пищи:	440	10,4	11,4	88,7	499,2
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,0	20,1	130,6
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	7,0	37,8	247,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	25/45	0,3	2,1	1,6	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,9	51,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Итого за прием пищи:	660	17,2	16,1	84,3	544,3
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	69,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за прием пищи:	285	9,1	6,4	31,3	219,2
Всего за день:		37,2	34,0	213,4	1 304,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,8	7,2	41,5	254,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	8,9	8,4	70,0	390,7
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СВЕКОЛЬНИК ПО - ДОМАШНЕМУ	200	1,6	3,4	11,8	84,5
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,5	16,5	14,5	261,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,9	51,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	610	17,8	20,4	55,2	478,2
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,6	12,9	208,4
Итого за прием пищи:	310	13,9	13,8	41,4	345,1
Всего за день:		41,1	42,7	175,7	1 255,4

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ ТТК	200	0,0	2,9	3,9	41,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	3,1	4,1	32,4	178,3
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	1,8	4,2	13,4	99,2
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	7,1	38,5	232,4
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕНАЯ	70	9,4	5,3	2,8	96,7
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,2	0,6	1,0	9,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	710	23,7	22,9	86,2	632,7
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	240	3,1	1,2	28,5	136,7
Всего за день:		30,4	28,3	156,2	989,1

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ ТТК	200	2,9	3,6	21,4	129,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	6,0	4,8	49,9	266,2
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	4,2	15,4	108,0
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	1,9	5,1	10,9	97,6
КОТЛЕТЫ	70	2,3	3,9	13,5	98,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	680	14,9	18,9	70,3	498,2
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
КОТЛЕТЫ	70	2,3	3,9	13,5	98,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	310	5,4	5,1	42,0	234,8
Всего за день:		26,8	28,9	171,3	1 040,6

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ ТТК	200	2,4	4,1	15,9	109,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	5,5	5,3	44,4	246,6
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	2,1	8,2	57,3
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	4,1	5,9	64,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,8	15,8	105,3
БИТОЧКИ	70	2,3	3,9	13,5	98,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	690	15,1	19,6	73,9	519,8
Полдник					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0,0	0,0	12,9	51,8
Итого за прием пищи:	245	3,4	1,3	36,0	169,7
Всего за день:		24,5	26,3	163,4	977,5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	69,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,0	6,4	31,0	202,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
Итого за прием пищи:	430	11,8	12,8	74,0	460,9
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	2,3	15,4	90,6
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
ПЛОВ	150	3,1	5,3	30,9	183,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	610	14,4	13,4	93,9	541,3
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	240	3,1	1,2	32,4	152,2
Всего за день:		29,8	27,5	209,4	1 195,8

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ ТТК	200	0,0	2,9	3,9	41,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	3,1	4,1	36,3	193,8
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,3	3,9	9,6	79,6
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	20	0,0	0,0	0,1	0,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,2	10,7	23,8	205,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,6	12,9	208,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	690	18,6	27,8	93,9	704,8
Полдник					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,6	12,9	208,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	310	13,9	13,8	45,3	360,6
Всего за день:	2000	36,1	45,8	184,6	1 300,6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" ТТК	200	6,2	10,0	26,7	223,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	9,3	11,2	59,1	375,6
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	2,5	6,7	55,3
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	23,7	158,4
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,7	4,6	12,0	120,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	690	21,3	18,6	90,0	601,2
Полдник					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	7,9	7,8	107,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	31,9
Итого за прием пищи:	325	4,6	9,2	38,8	257,3
Всего за день:		35,7	39,1	197,0	1 275,5

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,1	9,7	50,5	333,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	14,2	10,9	82,9	485,4
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,3	3,4	16,1	124,0
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	2,9	4,9	8,6	92,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	590	13,5	8,9	72,2	427,3
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	240	3,1	1,2	32,4	152,2
Всего за день:		31,3	21,1	196,6	1 106,3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	440	14,2	10,9	82,9	485,4
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,3	3,4	16,1	124,0
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	2,9	4,9	8,6	92,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	590	13,5	8,9	72,2	427,3
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	240	3,1	1,2	32,4	152,2
Всего за день:		31,3	21,1	196,6	1 106,3

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	69,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	1,8	6,1	22,5	151,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,8	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	480	10,5	12,4	55,2	373,4
II Завтрак					
СОК 1 ЛИТР	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	9,1	41,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	2,3	15,4	90,6
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	6,0	5,2	0,1	56,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	2,1	7,6	15,5	139,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за прием пищи:	610	13,4	15,7	78,5	497,5
Полдник					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0,0	0,0	12,9	51,8
Итого за прием пищи:	240	3,0	1,2	33,5	156,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		Д, мкг	В2, мг
Итого за весь период	320,3	323,1	1 843,9	11 513,8	2,58	169,17	4,66	96,61	3,13	1,89	1 315,94
Среднее значение за период	24,6	24,9	141,8	885,7	0,20	13,01	0,36	7,43	0,24	0,15	101,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	11,1	25,3	63,6								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	443	90	654	275