



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Верхнепашинский
детский сад № 8

Верхнепашинский
детский сад
№ 862

Н.А. Рыбакова

Цикличное десятичное меню рациона питания для детского
дошкольного учреждения МБДОУ Верхнепашинский детский сад № 8 с
12-ти часовым пребыванием

МЕНЮ

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
	Итого:	335	7,58	10,22	41,23	306,28	2,29	0,18	0,07	236,49	1,08
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
25 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Салат Зимний	40	0,7	2,5	3,9	41,06	4,7	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Сб рец Беларусь 2015	Суп Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85	0,03	0,015	25,9	0,66
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6	16	192,8	0	0,04	0,05	16,62	1,6
306 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Биточки рубленные из птицы	60	8,9	8,1	8,09	145,5	0,3	0,05	0,09	32,2	1,09
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	81	0,36	0	0	44,23	0,009
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	550	18,07	19,28	68,99	596,8	11,21	0,264	0,234	151,76	5,759
	Полдник										
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	170	6,02	5,65	23,98	183,2	1,50	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин										
138 Урал 2004	Рыба запеченная под омлетом	120	8,31	4,64	44,17	109,38	0,27	0,07	0,08	44,4	0,96
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	2,2
	Итого:	400	11	5,54	77,47	251,98	11,87	0,148	0,115	69,17	3,78
	Всего:	1555	43,17	40,69	221,77	1380,48	28,87	0,682	0,729	712,52	12,819

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
93 Сб рец 2011	Каша молочная геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
	Итого:	335	7,05	10,31	43,61	312,95	2,29	0,17	0,06	235,21	1,08
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
10 Сб рец Беларусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	2,03	3,45	35,71	11,94	0,02	0,01	13,22	0,16
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63	0,14	0,045	21,33	0,78
304 Сб рец Могильный, Тутьянян 2012	Плов из пш. и говядины	160	16	14,78	26,77	304	14,78	0,42	16	4,42	1,26
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	540	22,48	20,22	70,54	531,57	30,35	0,67	16,10	56,34	4,16
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	0,08	0,09	47,19	0,39
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
	Итого:	210	7,45	6,02	32,29	241,3	1,45	0,12	0,23	159,19	0,67
	Ужин										
1.6 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные с сыром	150	7,34	9,03	28,41	230,11	0,15	0,06	0,05	133,09	0,64
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	330	9,59	9,63	51,79	323,71	0,42	0,11	0,07	140,26	1,23
	Всего:	1515	47,07	46,18	208,33	1451,75	36,51	1,078	16,46	598	8,54

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	0,08	0,08	136,7	0,38
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	24 / 4 / 12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	0,64
	Итого:	340	7,62	10,41	51,02	343,03	2,35	0,15	0,13	235,86	1,04
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
37 Сб рец Беларусь 2015	Салат "Цветной"	40	0,52	3,23	3,58	47,34	6,32	0,02	0,01	9,48	0,18
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	150	2,22	3,6	5,16	70,87	11,66	0,045	0,03	28,11	0,51
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	0,11	0,08	36,94	0,85
52-9 Сб рец 2003	Суфле из печени	60	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8	0,14	1,01	19,94	3,5
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	0,007	0,006	10,86	0,7
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	560	17,88	19,28	61,12	510,6	41,43	0,412	1,176	122,33	7,64
	Полдник										
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	170	6,02	5,65	23,98	183,2	1,5	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин										
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ. молоком	100 / 15	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	0,07	0,21	166,02	1,14
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итого:	395	17,57	19,33	76,89	540,24	11,87	0,158	0,275	182,79	2,36
	Всего:	1565	49,59	54,67	223,11	1619,29	59,15	0,81	1,891	796,08	13,24

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
	Итого:	335	7,08	8,7	48,3	316,95	2,29	0,17	0,06	235,21	1,08
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
21 Сб рец Могильный, Тутьянян 2012	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,02	1,03	23,64	1,64	0,01	0	18,49	0,56
34 Урал 2004	Суп Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99	0,06	0,045	28,5	0,99
5 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные	110	3,16	2,72	21,35	125,34	0	0,04	0,01	6,03	0,48
174 Урал 2004	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	0,03	0,03	3,28	0,16
226 Урал 2004	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0	0,07	8,35	0,03
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	0,01	0	3,38	0,17
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	560	15,53	19,35	64,39	514,74	19,23	0,24	0,195	85,03	4,29
	Полдник										
294, 299, 302, 303 Урал 2004	Пирожок с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	0,074	0,03	26,37	0,53
400 Сб рец Могильный, Тутьянян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	210	8,22	8,57	31,45	255	20,01	0,154	0,33	265,77	0,73
	Ужин										
139 Сб рец Могильный, Тутьянян 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70 / 18	10,74	5,72	9,8	121,62	1,98	0,1	0,1	49,13	0,94
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0	0,01	0,01	66	2,56
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	378	15,93	11,24	58,46	366,11	2,25	0,16	0,13	122,30	4,09
	Всего:	1583	47,26	47,86	212,7	1495,02	45,78	0,732	0,72	715,31	11,59

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
6 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом, сыром	24 / 4 / 12	4,68	7,02	11,58	130,48	0,08	0,03	0,04	110,88	0,54
	Итого:	340	8	12,06	46,49	347,48	2,37	0,17	0,09	341,37	1,13
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
9 Урал 2004	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	1,59	0,02	0,02	19,4	0,23
39 Урал 2004	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	6,3	0,09	0,045	18,65	0,96
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6	16	192,8	0	0,04	0,05	16,62	1,6
134 Урал 2004	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	0,05	0,08	38,59	0,77
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	81	0,36	0	0	44,23	0,009
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	565	17,62	15,86	86,99	582,06	8,62	0,29	0,235	154,49	5,469
	Полдник										
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
	Итого:	170	4,32	3,73	28,24	175,2	1,19	0,04	0,14	120,7	0,88
	Ужин										
24 Урал 2004	Салат из сельди с луком репчатым и зеленым горошком	40	3,98	4,88	0,68	87	0,75	0,01	0,04	29,93	0,44
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	110	2,09	3,19	1,54	97,3	14,3	0,11	0,08	36,94	0,85
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
	Итого:	430	9,26	8,81	34,12	320,9	76,65	0,198	0,165	94,64	4,21
	Всего:	1605	39,7	40,46	205,94	1467,86	90,83	0,708	0,64	718,2	13,089

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
96 Сб рец 2011	Каша молочная пшенная	150	4,27	4,86	24,48	159	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	24 / 4 / 12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	0,64
	Итого:	340	7,31	9,48	55,56	352,95	2,35	0,17	0,06	236,89	1,23
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
33 Сб рец 2011	Салат из отварной свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	0,007	0,015	14,46	0,53
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	150	3,09	4,23	11,36	104,7	3,18	0,09	0,12	17,66	0,83
153 Сб рец Урал ЦП 2011	Азу	180	10,11	11,36	7,47	175	3,84	0,05	0,04	25,89	0,98
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	560	16,61	18,5	49,35	429,92	10,82	0,237	0,215	75,38	4,3
	Полдник										
274 Урал 2004	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	0,07	0,03	21,97	0,32
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
	Итого:	200	6,26	9,21	35,25	214,58	1,38	0,11	0,17	133,97	0,6
	Ужин										
209 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
77 Урал 2004	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	0,05	0,04	50,12	0,83
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итого:	470	11,08	9,74	57,84	338,27	24,6	0,168	0,285	87,29	3,02
	Всего:	1670	41,76	46,93	208,1	1377,94	41,15	0,695	0,74	540,53	10,55

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	0,08	0,08	136,7	0,38
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
	Итого:	335	7,58	10,41	43,19	313,03	2,29	0,15	0,13	234,18	0,89
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
71 Сб рец 2006	Салат Винегрет овощной	40	0,56	4,06	3,05	51,38	3,8	0,02	0,02	10,9	0,3
33 Урал 2004	Суп Рассольник ленинградский	150	2,4	3,6	12,6	87,15	4,94	0,08	0,05	17,85	0,6
15 Сб рец Беларусь 2015	Сложный гарнир	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	0,07	0,06	18,79	0,5
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	0,03	0,04	19,31	0,61
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	0,007	0,006	10,86	0,7
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	540	15,05	18,19	75,65	473,37	21,81	0,297	0,216	94,71	4,61
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	0,08	0,09	47,19	0,39
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
	Итого:	210	7,45	6,02	32,29	241,3	1,45	0,12	0,23	159,19	0,67
	Ужин										
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70 / 18	10,74	5,72	9,8	121,62	1,98	0,1	0,1	49,13	0,94
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0	0,01	0,01	66	2,56
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	378	15,97	11,24	58,58	371,11	3,58	0,158	0,125	123,9	4,12
	Всего:	1563	46,55	45,86	219,81	1441,03	31,13	0,735	0,711	618,98	11,69

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
6 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом, сыром	24 / 4 / 12	4,68	7,02	11,58	130,48	0,08	0,03	0,04	110,88	0,54
	Итого:	340	9,84	12,18	48,3	360,15	2,37	0,16	0,08	340,09	1,13
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	40	0,7	2,5	3,9	41,06	4,7	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Урал 2004	Суп Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85	0,03	0,015	25,9	0,66
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	0,11	0,08	36,94	0,85
82 Сб рец 2011	Печень по-страгоновски	60	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8	0,14	1,01	19,94	3,5
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	0,01	0	3,38	0,17
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	560	18	18,51	58,02	505,53	43,71	0,434	1,184	118,97	7,58
	Полдник										
274.1 Урал 2004	Манник	50 / 25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	0,004	0,005	84,35	0,28
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	225	8,64	12,47	31,12	238,3	1,87	0,084	0,305	323,75	0,48
	Ужин										
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ. молоком	100 / 15	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	0,07	0,21	166,02	1,14
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
	Итого:	395	16,93	18,97	61,17	478,24	60,54	0,15	0,26	192,19	4,03
	Всего:	1620	53,91	62,13	208,71	1624,44	110,49	0,836	1,834	982	14,62

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	24 / 4 / 12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	0,64
	Итого:	340	5,28	8,58	54,32	334,28	2,35	0,18	0,07	238,17	1,23
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
10 Сб рец Беларусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	2,03	3,45	35,71	11,94	0,02	0,01	13,22	0,16
34 Урал 2004	Суп Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99	0,06	0,045	28,5	0,99
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0	0,01	0,01	66	2,56
152 Урал 2004	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	0,03	0,02	2,84	0,14
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	81	0,36	0	0	44,23	0,009
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	550	13,65	17,03	73,96	544,46	18,89	0,21	0,125	171,79	5,759
	Полдник										
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	170	6,02	5,65	23,98	183,2	1,5	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин										
1.6 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные с сыром	150	7,34	9,03	28,41	230,11	0,15	0,06	0,05	133,09	0,64
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутьяня 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	2,2
	Итого:	430	10,03	9,93	61,71	372,71	11,75	0,138	0,085	157,86	3,46
	Всего:	1590	35,48	41,19	224,07	1476,87	36,49	0,618	0,59	822,92	12,649

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
	Итого:	335	7,66	10,22	42,07	307,95	2,29	0,17	0,06	235,21	1,08
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
46 Урал 2004	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	2,13	4,92	2,81	64,15	3,27	0,01	0,03	78,66	0,43
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63	0,14	0,045	21,33	0,78
51 ОП 2006	Жаркое по-домашнему	180	5,63	3,98	11	170,45	6,13	0,1	0,02	44,28	0,73
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	560	13,6	12,31	54,13	426,46	13,03	0,34	0,135	161,64	3,9
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	0,08	0,09	47,19	0,39
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	210	9,15	7,94	28,03	249,3	1,76	0,16	0,39	286,59	0,59
	Ужин										
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6	16	192,8	0	0,04	0,05	16,62	1,6
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки рубленые из птицы	60	8,9	8,1	8,09	145,5	0,3	0,05	0,09	32,2	1,09
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	350	14,45	13,3	47,47	431,9	0,57	0,138	0,155	55,99	3,28
	Всего:	1555	45,36	43,77	181,8	1457,83	19,65	0,818	0,75	746,43	10,25

МЕНЮ

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	9,82	12,7	52,58	381,75	3,12	0,22	0,07	303,22	1,4
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
25 Сб рец Могильный, Тутьянян 2011	Салат Зимний	60	1,06	3,8	5,8	61,6	7,05	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Сб рец Беларусь 2015	Суп Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0,04	0,02	34,54	0,87
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	24,93	2,4
306 Сб рец Могильный, Тутьянян 2011	Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	9,5	194	0,4	0,06	0,1	34,2	1,26
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0	0	49,14	0,01
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	720	23,99	28,21	85,03	786,87	15,65	0,304	0,269	175,62	6,94
	Полдник										
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутьянян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин										
138 Урал 2004	Рыба запеченная под омлетом	140	9,5	5,3	50,48	125	0,31	0,08	0,09	50,74	1,1
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутьянян 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	2,2
	Итого:	460	12,34	6,47	87,56	293,43	12,31	0,158	0,125	75,99	3,93
	Всего:	1935	54,73	55,28	267,49	1736,97	35,67	0,772	0,774	809,93	14,47

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
93 Сб рец 2011	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	9,1	11,61	55,62	383,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,4
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
10 Сб рец Беларусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	2,54	4,31	44,64	14,92	0,03	0,02	16,52	0,2
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	0,17	0,06	28,44	1,03
304 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Плов из птицы	210	20	18,5	33,5	380	18,5	0,55	20	5,52	1,57
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	720	28,3	25,54	89,52	674,82	38,25	0,84	20,12	67,96	4,77
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
	Итого:	250	8,78	7,09	38,05	274,3	1,50	0,13	0,24	168,95	0,83
	Ужин										
1.6 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные с сыром	200	9,79	12,04	37,9	306,91	0,2	0,08	0,07	177,46	0,86
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	420	12,19	12,91	65,03	427,34	0,47	0,13	0,09	184,71	1,46
	Всего:	1915	58,87	57,15	258,32	1802,43	45,17	1,318	20,515	730,3	9,86

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	0,1	0,1	182,3	0,5
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,02	109,78	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	30 / 5 / 15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
	Итого:	430	9,88	12,96	65	433,25	3,2	0,18	0,143	302,28	1,32
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
37 Сб рец Беларусь 2015	Салат "Цветной"	60	0,69	4,03	4,74	60,55	8,15	0,02	0,02	12,72	0,24
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	0,05	0,03	37,48	0,68
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	0,14	0,1	46,18	1,06
52-9 Сб рец 2003	Суфле из печени	70	11,5	8,9	7,3	162,6	9,1	0,16	1,17	23,26	4,23
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	0,01	0,008	14,48	0,94
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	730	21,55	23,73	77,05	641,82	52,46	0,47	1,37	151,12	9,05
	Полдник										
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	0,08	0,30	248,10	0,80
	Ужин										
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ. молоком	120 / 20	16,78	22,19	35,78	422	0,33	0,09	0,26	202,11	1,39
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итого:	480	20,72	23,56	87,06	641,43	12,33	0,18	0,33	219,36	2,62
	Всего:	1970	60,73	68,15	271,43	1991,42	72,58	0,918	2,146	927,86	15,19

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	33,38	193	1,95	0,14	0,02	185,34	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	10,15	12,76	61,87	389,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,2
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
21 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,27	1,54	35,45	2,47	0,01	0	18,49	0,56
34 Урал 2004	Суп Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	0,07	0,05	38,04	1,31
5 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные	130	4,74	4,12	32,03	188,34	0	0,06	0,02	9,06	0,72
174 Урал 2004	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	0,04	0,04	4,59	0,23
226 Урал 2004	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	0	0,1	12,53	0,05
256 Урал 2004	Напиток шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	0,01	0	4,5	0,23
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	740	21,5	27,84	88,06	719,98	26,29	0,28	0,25	104,21	5
	Полдник										
294, 299, 302, 303 Урал 2004	Пирожок с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	0,08	0,04	30,76	0,52
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	270	10,29	10,04	38,39	296,6	24,19	0,16	0,34	270,16	0,72
	Ужин										
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80 / 20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23	0,11	0,11	55,83	1,07
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	3,029
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	450	18,06	13,17	68,03	436,11	2,50	0,188	0,145	141,04	4,699
	Всего:	1985	60,5	63,81	266,45	1884,66	57,93	0,848	0,805	824,09	13,019

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
6 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом, сыром	30 / 5 / 15	5,86	8,28	14,5	158,75	0,24	0,05	0,07	158,1	0,78
	Итого:	430	10,15	13,65	59,59	425,75	3,36	0,22	0,12	453,22	1,57
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
9 Урал 2004	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	0,02	0,03	25,87	0,31
39 Урал 2004	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	0,11	0,06	24,86	1,28
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	24,93	2,4
134 Урал 2004	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	0,06	0,09	44,1	0,88
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0	0	49,14	0,01
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	720	21,87	20,64	104,98	741,38	11,36	0,34	0,29	185,9	6,78
	Полдник										
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
	Итого:	210	5,48	5,69	35,87	217,1	1,2	0,04	0,14	122,6	0,97
	Ужин										
24 Урал 2004	Салат из сельди с луком репчатым и зеленым горошком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	0,01	0,05	39,9	0,59
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	130	2,9	4,4	2,08	146	21,5	0,14	0,1	46,18	1,06
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
	Итого:	510	11,54	11,91	38,67	424,43	84,5	0,228	0,195	114,33	4,58
	Всего:	1970	49,54	51,89	249,21	1850,88	102,42	0,838	0,755	883,05	15,3

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
96 Сб рец 2011	Каша молочная пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	30 / 5 / 15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
	Итого:	430	9,44	10,51	70,84	434,25	3,03	0,21	0,063	303,78	1,59
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
33 Сб рец 2011	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	0,011	0,022	21,69	0,79
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	0,12	0,16	23,54	1,09
153 Сб рец Урал ЦП 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27	0,06	0,05	26,54	1,09
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	710	19,4	22,5	62,82	534,96	14,21	0,281	0,272	89,25	4,94
	Полдник										
274 Урал 2004	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	0,09	0,04	30,75	0,44
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
	Итого:	250	8,23	12,42	47,09	269,7	1,47	0,13	0,18	144,65	0,81
	Ужин										
209 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
77 Урал 2004	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	0,06	0,05	60,14	1,01
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итого:	540	11,67	10,79	63,62	382,43	27,47	0,178	0,295	97,39	3,21
	Всего:	2030	49,24	56,22	254,47	1663,56	48,18	0,809	0,82	642,07	11,95

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	0,1	0,1	182,3	0,5
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	9,82	12,96	55,2	395,75	3,12	0,18	0,15	300,18	1,13
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
71 Сб рец 2006	Салат Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8	0,03	0,02	16,4	0,05
33 Урал 2004	Суп Рассольник ленинградский	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	0,09	0,06	23,77	0,86
15 Сб рец Беларусь 2015	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	0,11	0,09	28,12	0,74
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	0,04	0,06	27,03	0,86
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	0,01	0,008	14,48	0,94
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	710	20,03	24,57	96,1	627,99	28,2	0,37	0,278	126,8	5,35
	Полдник										
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
	Итого:	250	8,78	7,09	38,05	274,3	1,5	0,13	0,24	168,95	0,83
	Ужин										
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80 / 20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23	0,11	0,11	55,83	1,07
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	3,029
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	450	18,1	13,17	68,18	440,11	4,23	0,188	0,145	143,04	4,729
	Всего:	1935	57,23	57,79	267,63	1780,37	39,05	0,878	0,823	745,97	13,439

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	33,38	193	1,95	0,14	0,02	185,34	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
6 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом, сыром	30 / 5 / 15	5,86	8,28	14,5	158,75	0,24	0,05	0,07	158,1	0,78
	Итого:	430	13,6	17,11	61,88	443,75	3,19	0,21	0,11	451,68	1,37
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	60	1,06	3,8	5,8	61,6	7,05	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Урал 2004	Суп Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0,04	0,02	34,54	0,87
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	0,14	0,1	46,18	1,06
82 Сб рец 2011	Печень по-страгоновски	70	11,5	8,9	7,3	162,6	9,1	0,16	1,17	23,26	4,23
256 Урал 2004	Напиток шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	0,01	0	4,5	0,23
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	730	21,87	23,43	73,52	644,47	56,9	0,494	1,369	141,29	8,79
	Полдник										
274.1 Урал 2004	Манник	60 / 30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	0,005	0,006	101,22	0,33
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	290	10,93	14,86	38,8	294,5	3,03	0,085	0,306	340,62	0,53
	Ужин										
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ. молоком	120 / 20	16,78	22,19	35,78	422	0,33	0,09	0,26	202,11	1,39
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
	Итого:	460	20,08	23,2	71,31	580,43	60,60	0,17	0,31	228,36	4,29
	Всего:	2010	66,98	78,6	255,61	2005,37	125,72	0,967	2,1	1168,95	16,38

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
4 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	30 / 5 / 15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
	Итого:	430	6,76	9,3	69,38	409,25	3,2	0,22	0,073	305,32	1,59
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
10 Сб рец Беларусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	2,54	4,31	44,64	14,92	0,03	0,02	16,52	0,2
34 Урал 2004	Суп Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	0,07	0,05	38,04	1,31
4.1 Сб рец Беларусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	3,029
152 Урал 2004	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	0,04	0,02	3,79	0,18
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0	0	49,14	0,01
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	720	17,32	21,74	87,51	677,61	24,09	0,26	0,15	202,45	6,629
	Полдник										
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин										
1.6 Сб рец Беларусь 2015	Макароны отварные с сыром	200	9,79	12,04	37,9	306,91	0,2	0,08	0,07	177,46	0,86
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	2,2
	Итого:	520	12,63	13,21	74,98	475,34	12,2	0,158	0,105	202,71	3,69
	Всего:	2000	45,29	52,15	274,19	1837,12	44,08	0,728	0,638	965,58	14,109

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
1 Сб рец Беларусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	9,92	12,7	53,58	383,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,4
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед										
46 Урал 2004	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,66	6,15	3,51	80,18	4,08	0,01	0,04	98,31	0,54
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	0,17	0,06	28,44	1,03
51 ОП 2006	Жаркое по-домашнему	210	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	0,13	0,03	59,04	0,97
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого:	720	17,66	15,95	69,88	557,63	17,08	0,4	0,17	203,27	4,51
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого:	270	11,38	9,3	34,4	289,9	2,89	0,17	0,4	294,45	0,66
	Ужин										
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	24,93	2,4
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	9,5	194	0,4	0,06	0,1	34,2	1,26
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого:	430	18,83	19,89	58,53	577,43	0,67	0,168	0,185	66,38	4,26
	Всего:	1945	58,29	57,84	226,49	1850,93	25,59	0,958	0,825	872,78	12,23