



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях
(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)



Продукты питания, наименование, группа	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Макроэлементы										№ порции	Среднее значение
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	0.60	159.80	32.20	32	2010								
Чай с молоком	180	3.4	3.4	14.2	109.2	0.00	0.60	14.60	0.00	0.00	130.00	16.40	91.10	0.50	0.50	190.10	10.90	378	2015								
Кефир, чиршик	20	1.8	2.5	10.9	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015								
Молоко сгущенное (подогретое)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	0.00	1.20	0.00	14	2015								
Итого за прием пищи:	358	9.7	14.6	44.7	362.8	0.10	1.00	56.30	0.10	0.30	223.60	40.60	193.20	1.10	1.10	351.10	43.10										
Булочка	135	0.3	0.5	13.3	58.8	0.00	0.00	12.50	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50										
Итого за прием пищи:	135	0.6	0.5	12.3	58.8	0.00	0.00	12.50	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50										
Суп с лапшой из пшеницы 1-х сорта	150/10	4.4	1.6	9.1	69.0	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	16.60	7.90	33.10	0.60	0.40	65.20	37.50	111	2015								
Карпась тушеный с маслом сливочным	130	8.4	16.4	10.6	244.5	0.00	25.70	10.20	0.10	0.10	66.60	23.40	47.30	1.40	0.60	209.00	28.70	118	2015								
Омлет сырный	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	71	2015								
Котлетки из рыбы с маслом	150	0.1	17.9	74.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	3.70	3.00	0.60	0.00	84.80	0.60	342	2015								
Уход овсяной хлопьями	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90										
Итого за прием пищи:	524	15.4	18.6	50.1	457.9	0.10	34.90	10.40	0.10	0.10	104.80	47.50	130.60	4.30	1.60	581.80	69.30										
Творог мягкий с сахаром	60/20	1.7	7.5	12.8	154.2	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	35.50	30.70	105.50	0.70	0.60	265.40	49.70	328	2015								
Чай с сахаром	100	2.0	3.3	30.4	166.2	0.00	0.00	10.80	0.10	0.00	117.60	20.80	57.20	0.40	0.60	48.40	60.60	111	2015								
Чай с лимоном с сахаром с сахаром	150	0.1	4.5	18.3	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	376	2015								
Батон подорожный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.20	1.10										
Печенье в дос.	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	398	14.6	17.9	73.8	517.2	0.00	1.90	17.80	0.10	0.00	67.80	64.00	191.00	1.90	1.40	355.00	151.40										
Всего за день:	39.6	51.6	180.9	1 398.7	0.20	50.30	84.50	0.30	0.30	0.30	416.20	102.10	519.60	10.10	4.20	1 635.40	266.30										

Продукты, наименование, группа	Исходные данные				Энергетическая ценность, ккал	Варианты										Максимальные значения										№ порции	Среднее значение
	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	L, мг	типа								
Завтрак:																											
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5.7	4.9	18.4	150.3	0.20	0.80	17.10	0.00	0.10	154.50	33.60	147.40	0.60	1.10	207.80	37.70	34	2010								
Булочка подорожная	180	4.5	4.5	19.0	144.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	21.70	121.00	0.60	0.60	248.60	14.00	379	2015								
Батон подорожный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	6.60	0.00	0.00	9.90	25.50	25.50	0.60	0.20	39.20	1.10										
Итого за время приема:	360	12.5	10.3	52.8	373.2	0.30	1.60	35.80	0.00	0.20	328.90	65.20	293.90	1.60	1.90	537.70	52.80										
11 часов:																											
Максимальный продукт	100	2.9	3.2	4.0	59.0	0.00	0.20	20.00	0.00	0.20	120.00	14.00	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	386	2015								
Итого за время приема:	100	2.9	3.2	4.0	59.0	0.00	0.20	20.00	0.00	0.20	120.00	14.00	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00										
Обед:																											
Суп из овощей с картофелем, сметаной	150/10	3.1	6.5	7.0	107.1	0.00	5.10	6.70	0.00	0.00	25.50	13.20	31.70	0.60	0.20	226.90	38.90	99	2015								
Сырный пудинг	70	1.0	13.4	1.0	134.2	0.10	0.10	18.80	0.00	0.30	50.10	30.40	162.90	0.90	1.60	307.50	111.80	400	2004								
Булочка подорожная	120	2.7	3.8	16.7	116.7	0.10	7.80	13.30	0.10	0.10	40.20	22.70	70.40	0.80	0.40	575.30	47.10	128	2015								
Омлет сырный	15	0.1	0.3	0.6	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.53	2.13	4.50	0.08	0.00	0.09	0.00	576	2004								
Булочка из пшеницы с маслом	150	0.3	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.90	9.90	0.40	0.00	66.80	0.00	388	2015								
Чаша овсяной Подорожный	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	6.10	0.00	0.00	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90											
Итого за время приема:	549	20.6	18.4	50.2	485.1	0.30	47.43	58.00	0.00	0.40	160.13	60.43	309.00	4.18	2.60	1243.70	199.70										
Полдник:																											
Печенье творожное	100	20.3	7.9	17.3	240.2	0.00	0.20	30.80	0.00	0.10	142.00	25.10	154.90	0.80	0.50	141.20	5.50	222	2015								
Молоко сгущенное	150	1.4	1.1	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	71.00	1.40										
Чай с сахаром	150	0.1	9.0	36.2	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	0.00	8.20	0.00	376	2015								
Печенье в дос.	23	1.3	7.9	13.7	127.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за время приема:	293	23.1	17.5	51.1	470.2	0.00	0.40	30.80	0.00	0.20	211.60	32.50	241.00	1.00	0.70	222.40	6.90										
Всего за день:	59.1	49.4	158.3	1387.5	0.60	50.13	122.50	0.30	0.30	0.30	796.73	192.13	938.00	6.38	4.60	1981.80	299.40										

3 день

Применение, наименование блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность			Витаминный состав			Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	БЖУ, ккал	БЖУ, ккал	С, мг	А, мг	Д, мг	В1, мг	С, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,4	20,9	125,3	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	85,30	18,40	82,20	0,30	0,60	138,20	31,60	33	2010	
Блюдо с рисом	180	4,9	4,4	14	134	0,00	0,80	13,20	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015	
Батон впиточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	382	2015	
Мясо спичечное (порционные)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	268	10,9	14,9	50,5	387,2	0,10	1,20	65,90	0,10	0,20	200,90	56,60	241,40	1,60	1,60	447,60	46,70			
Молокозависимый напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,20	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50	177		
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,20	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50			
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	11,9	135,6	0,10	5,90	0,10	0,00	0,00	26,20	28,60	82,20	1,00	0,60	507,10	25,90	97	2015	
Угнет на отходе	307,40	2,5	2,4	3	13	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,30	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	376	2015	
Каша рисовая рассыпчатая	70	4,2	2,4	19,0	119,3	0,00	0,00	6,00	0,00	0,10	19,10	60,40	90,30	2,10	0,20	127,00	21,10	171	2015	
Хлебцы консервированные отпарные	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015	
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной подорожный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2015	
Итого за прием пищи:	499	19,4	12,3	59,6	443,3	0,30	7,90	14,40	0,00	0,40	74,10	113,50	296,60	3,40	0,80	662,00	31,90	11180		
Желе из фруктов со сливками	200	7,8	11,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,30	0,80	849,20	48,30	177	2015	
Чай с сахаром, сливками, сметаной	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015	
Батон впиточный	30	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,00	376	2015	
Печенье в.в.	18	1,0	0,1	10,7	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	393	10,8	2,4	40,2	406,3	0,20	13,10	0,30	0,00	0,10	47,60	47,90	115,00	2,50	1,00	890,00	49,20			
Всего за день:	449	54,4	17,1	171,6	1403,1	0,60	21,80	87,80	0,10	0,60	490,30	231,80	728,60	10,10	4,90	2281,90	257,20			

4 день

Применение, наименование блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность			Витаминный состав			Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	БЖУ, ккал	БЖУ, ккал	С, мг	А, мг	Д, мг	В1, мг	С, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	163,20	32,50	36	2010	
Чай с сахаром	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,20	150,10	10,90	378	2015	
Батон впиточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	382	2015	
Мясо спичечное (порционные)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	368	9,8	12,9	46,5	356,4	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	250,30	44,30	234,00	1,50	1,30	359,80	44,50			
Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	70,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00	286	2015	
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	70,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00			
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	3,7	7,9	72,0	0,00	7,70	0,10	0,00	0,00	14,40	16,20	37,60	0,50	0,20	193,10	38,00	102	2015	
Угнет на отходе	60	7,9	5,7	3,0	102,1	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	11,20	11,40	68,80	0,50	0,20	190,40	27,40	438	2015	
Максимально издалека отпарные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,50	0,50	0,20	87,00	20,9	209	2015	
Овощи спичечные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,00	369	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2015	
Хлеб ржаной подорожный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Итого за прием пищи:	494	18,4	14,4	60,5	425,3	0,10	11,50	6,20	0,00	0,20	255,30	40,80	150,70	3,80	2,30	551,20	96,30			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	18,90	0,20	0,10	0,10	128,00	30,80	165,70	0,80	0,50	131,20	4,80	222	2015	
Сосиски свиные	25	0,4	1,9	1,6	28,1	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330786	2015	
Чай с сахаром	150	0,3	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,40	7,40	0,40	0,20	8,30	0,00	376	2015	
Печенье в.в.	50	4,5	6,0	35,0	219,8	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	24,10	7,40	44,20	0,30	0,30	72,40	21,30	775	2015	
Итого за прием пищи:	202	14,1	6,1	470,5	1470,5	0,10	29,10	0,20	0,10	0,10	163,80	31,90	218,60	1,30	0,80	244,10	27,00			
Всего за день:	481	43,9	17,9	178,9	1378,9	0,20	33,20	93,20	0,30	0,60	594,40	131,00	698,30	6,10	4,80	1341,10	176,80			

2 день

Примеры блюд, наименование блюда	Плановые количества			Экспертная целостность, баллы	Витамины			Минеральные вещества						№ расчётной турки	Среднее количество		
	Масса порция	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг			Na, мг	
Завтрак																	
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,40	18,00	115,00	0,40	0,60	36	
Каша гречневая молочная жидкая	180	4,3	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,30	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	379	
Суп картофельный	30	2,3	0,9	3,5	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,20	0,30	110	
Суп гороховый	30	2,6	2,6	9,0	94,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	9,00	61,00	0,10	0,40	15	
Итого за завтрак	379	15,6	10,8	51,3	373,0	0,10	1,40	53,00	0,00	0,20	382,30	54,60	322,50	1,50	1,80	47,60	
Обед																	
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,80	120	
Итого за обед	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,80	120	
Ужин																	
Рассольник картофельный с печеной картошкой, курицей и грибами	150/10	4,1	2,5	8,5	75,1	0,10	4,10	3,30	0,00	0,00	24,00	16,80	51,20	0,90	0,50	96	
Печенье шоколадное	70	7,9	5,9	2,5	119,3	0,10	6,20	9,30	0,00	0,70	14,80	8,70	122,00	2,60	2,30	1980	
Каша гречневая рассыпчатая	30	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	210	
Каша овсяная	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	0,30	0,10	87,00	0,60	71
Хлеб белый	30	0,2	0,0	12,8	55,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	248	
Хлеб белый поджаренный	30	0,2	0,0	12,8	55,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	248	
Итого за ужин	474	13,7	8,4	55,5	424,3	0,10	12,90	18,30	0,00	0,80	74,50	102,20	306,30	7,80	4,40	1340	
Среднедневные значения																	
Среднедневное потребление	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,00	15,50	0,00	0,10	35,70	21,70	115,50	0,50	0,70	219,80	
Чай с сахаром	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	0,60	16,40	0,10	0,20	30,20	24,60	88,10	1,10	0,50	781,00	
Витаминизированный	30	2,3	0,9	3,5	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,20	0,30	110	
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день	483	15,6	19,1	59,6	484,6	0,10	9,90	30,30	0,50	0,70	100,70	62,80	252,40	2,40	1,40	988,30	
Итого за день	483	15,6	19,1	59,6	484,6	0,10	9,90	30,30	0,50	0,70	100,70	62,80	252,40	2,40	1,40	988,30	

3 день

Пример блюда, наименование блюда	Плановые количества			Экспертная целостность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Мг регистра- тур
	Масса порция	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	
Завтрак																
Каша пшенице-молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80
Каша с хлопьями	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	208,50
Витаминизированный	30	2,3	0,9	15,4	61,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,20	0,30	14,00
Масло сливочное (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
Итого за завтрак	368	11,7	14,4	49,1	389,9	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20	264,30	62,40	255,50	1,50	1,60	469,20
Обед																
Фрукты	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	247,50
Итого за обед	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	247,50
Ужин																
Суп картофельный рыбный	170	5,1	1,5	11,9	83,1	0,10	5,90	3,70	0,00	0,00	25,90	28,30	86,70	1,00	0,60	503,30
Ужин в вилке	3070	9,1	3,1	21,9	106,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	16,60	62,40	0,70	0,90	121,20
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	13,7	106,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	21,90	0,20	0,20	33,50	209
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	3,7	8,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	3,70	3,90	0,10	0,10	14,90
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	5,90	0,10	0,10	84,90
Хлеб белый поджаренный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	44,20
Итого за ужин	499	19,9	7,0	64,4	410,3	0,20	8,70	9,90	0,00	0,10	72,60	57,20	212,00	4,30	2,20	803,90
Среднедневные значения																
Среднедневное потребление	100	7,7	9,4	25,3	140,9	0,00	0,00	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10
Чай (порошок)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	8,00	3,50	40,00	0,10	0,40	8,30
Витаминизированный	30	2,3	0,9	15,4	61,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,20	0,30	14,00
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	59,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день	368	13,4	19,5	32,9	374,1	0,10	12,70	11,20	1,30	0,30	53,90	16,00	67,60	1,10	0,40	131,40
Итого за день	368	13,4	19,5	32,9	374,1	0,10	12,70	11,20	1,30	0,30	53,90	16,00	67,60	1,10	0,40	131,40

Итого за третья 1 день

Продукт питания, наименование блюда	Пищевые вещества				Макроэлементы										Микроэлементы				№ расписания
	Масса порция	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Зn, мг	Se, мг	
Суп мясной молочный с картошкой	150	4,0	2,8	16,8	157,3	0,01	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	160,20	32,50	36	2015
Чай с сахаром	100	4,5	19,0	14,3	141,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Суп овощной	150	4,5	19,0	14,3	141,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Молоко створоженое (парное)	8	0,3	2,2	10,3	41,3	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за третий день:	358	10,4	15,6	46,8	386,3	0,10	1,30	33,00	0,00	0,10	377,80	39,70	236,00	1,20	1,20	411,80	46,50		
Кефир молочный (парный)	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,01	0,01	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за третий день:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,01	0,01	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,01	0,50	10,10	0,00	0,00	16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Риса отваренная с овощами	50/50	9,4	5,4	10,7	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	13,10	0,70	0,90	327,70	123,50	374	2004
Хлеб пшеничный	15	2,0	2,3	21,2	118,3	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,90	14,60	40,30	0,90	0,40	29,80	44,40	171	2015
Хлеб пшеничный с макаронными изделиями	15	2,0	2,3	21,2	118,3	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,90	14,60	40,30	0,90	0,40	29,80	44,40	171	2015
Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,9	14,5	62,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб пшеничный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	23,60	1,40	0,40	46,20	0,00	1,90		
Итого за третий день:	529	18,8	9,8	61,3	424,7	0,01	35,00	8,50	0,00	0,10	91,00	74,00	234,90	3,50	2,20	530,60	207,30		
Закусочная творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,01	0,01	20,80	0,00	0,10	142,00	23,10	394,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015
Молоко створоженое	20	1,4	1,7	11,1	65,8	0,01	0,10	0,00	0,00	0,10	55,30	6,10	39,40	0,00	0,20	78,00	1,40		
Чай с сахаром	150	0,1	0,9	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье закус.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за третий день:	295	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,10	30,80	0,00	0,20	205,50	31,80	236,60	1,00	0,70	222,40	6,90		
Итого за третий день:	552	46,1	16,5	113,2	1 340,2	0,01	37,00	12,10	0,30	0,70	694,10	159,50	824,40	5,40	4,10	1 184,00	260,70		

2 день

Продукт питания, наименование блюда	Пищевые вещества				Макроэлементы										Микроэлементы				№ расписания
	Масса порция	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Зn, мг	Se, мг	
Суп мясной с макаронными изделиями	150	5,1	5,0	15,6	136,8	0,01	0,70	19,60	0,00	0,10	147,30	17,50	110,50	0,30	0,20	218,20	48,70	120	2015
Чай с сахаром	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	150,10	10,90	276	2015
Грибы с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	61,60	1,30	552	2004
Итого за третий день:	380	15,5	15,6	47,8	420,1	0,20	1,30	65,60	0,00	0,20	435,00	50,00	309,20	1,60	2,20	471,90	60,90		
Суп фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	1,40	1,70	0,00	144,00	1,20	589	2015
Итого за третий день:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	1,40	1,70	0,00	144,00	1,20	589	2015
Щи из свеклы с картошкой, сметаной в сметане	150/10	3,0	6,7	5,3	100,5	0,01	0,50	3,10	0,00	0,00	29,80	13,00	20,20	0,70	0,40	178,30	38,80	88	2015
Уши мясные с картошкой	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	3,90	0,80	0,40	12,60	12,60	138	2015
Картофельные пюре	120	2,7	3,3	17,6	118,2	0,10	8,30	12,40	0,10	0,10	33,90	23,60	69,00	0,90	0,50	61,20	0,00	71	2015
Омлет с сыром	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,52	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси соевых бобов	150	0,5	2,6	18,4	72,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб пшеничный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за третий день:	539	14,6	29,6	85,7	556,5	0,20	16,93	15,50	0,10	0,10	84,33	48,43	137,20	3,18	1,20	868,40	107,10		
Каша гречневая молочная	200	6,2	3,9	19,4	142,7	0,01	0,60	12,70	0,00	0,20	122,30	60,30	146,60	1,70	0,90	254,20	42,40	171	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Ватикан картофельный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	2,30	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	110	2015
Выпеченное пюре	50	4,5	6,6	35,0	212,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,20	0,60	0,30	39,30	1,10	775	2004
Фрукты	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,90	0,00	0,00	0,00	24,70	15,90	20,80	2,40	0,30	27,40	2,10		
Итого за третий день:	695	13,6	11,8	92,2	539,4	0,20	7,20	14,50	0,00	0,20	185,90	95,80	239,90	5,40	1,60	525,60	66,10		
Итого за третий день:	44,3	57,1	207,5	1 567,6	1 567,6	0,60	21,83	95,60	0,10	0,60	713,60	199,03	694,50	11,88	5,00	2 059,90	225,30		

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ групп	Сборные рецепты
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	C, мг	A, мкг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	36,00	104,00	0,70	0,80	31,90	38
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	0,20	0,20	0,00	2010
Батон бородинский	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	2015
Молоко створоженое (натуральное)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	7,40	0,00	0,00	1,10	14
Итого за завтрак	368	7,2	9,5	51,6	325,1	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	106,70	135,30	1,60	1,00	209,30	33,00
II Завтрак																
Молоко створоженое (натуральное)	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50
Итого за завтрак	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50
Обед																
Суп мясной с макаронами и овощными добавками	150/10	3,8	2,6	12,0	88,4	0,10	5,40	0,10	0,00	0,00	19,10	79,40	1,00	0,70	450,40	41,60
Пюре из говядины	30/30	9,6	6,3	2,8	116,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,90	14,50	83,30	1,00	1,70	203,40
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	438
Овощное пюре	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	2015
Пюре из яблок соевых	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,40	0,00	45,90
Хлеб ржаной бородинский	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20
Итого за обед	504	19,0	11,5	58,8	429,3	0,20	14,30	0,10	0,00	0,00	73,70	55,50	208,00	4,90	3,10	866,40
Ужины и полдники																
Рис, тушеный с овощами	50/50	9,4	3,4	10,7	104,7	0,10	1,50	0,00	0,00	0,00	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	337,70
Картофельное пюре	120	2,1	3,8	16,7	86,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,20	2,70	70,40	0,80	0,40	576,30
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	0,20	0,20	0,00	128
Батон бородинский	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	7,80	0,20	0,00	0,00	376
Пюре "Малина"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,10	4,20	26,40	0,50	0,00	0,98
Итого за ужин	445	16,1	17,5	61,4	479,6	0,10	15,30	0,00	0,00	0,00	109,40	74,60	253,50	2,40	1,60	664,70
Всего за день:	465,2	41,5	180,4	1313,3	5000	0,30	24,30	0,10	0,00	0,00	397,50	181,30	677,80	9,00	6,10	2196,50

ООО "Каблелин социальное питание"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. С, мг	Вит. D, мкг	Вит. E, мг	Вит. K, мг	Вит. Mg, мг	Вит. P, мг	Вит. Fe, мг	Вит. Zn, мг	Вит. I, мг		
Итого за весь период	720,0	718,4	2 636,8	20 652,2	6,80	553,78	1 521,20	7,80	10,50	8 626,08	2 666,38	11 006,90	149,78	81,60	29 272,90	3 629,90
Среднее значение за период	48,0	47,9	175,8	1 376,8	0,50	36,92	101,40	0,50	0,70	575,07	177,76	733,80	9,99	5,40	1 951,50	242,00
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВХОДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Загрузка	Ис.	Обор.	Улучшающий эффект
1-3 лет	366	115	219	373