

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,98	4,21	18,87	134,06	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	119,96	126,93	33,14	0,78	207,04	10,15	0,00	0,01	34	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,16	4,19	17,32	124,66	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	143,87	108,64	20,64	0,33	213,92	12,15	0,00	0,00	98	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН ПРОСТОЙ	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	40,05	15,30	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	15,04	19,96	58,37	475,93	1,25	0,20	0,33	0,13	0,15	350,18	317,52	71,88	2,11	492,46	23,92	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200мл	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	12,56	12,56	7,22	2,56	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	12,56	12,56	7,22	2,56	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200/25	5,56	5,49	18,19	144,48	2,08	0,09	0,04	0,00	0,00	19,33	82,61	25,46	1,17	227,51	3,37	0,00	0,02	110	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,61	16,25	11,32	237,94	0,51	0,06	0,09	0,04	0,04	34,14	115,54	20,11	1,43	170,35	5,20	0,01	0,06	305	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,56	1,12	2,37	22,06	0,55	0,01	0,01	0,02	0,00	7,97	7,35	2,40	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,10	14,97	63,55	1,44	0,02	0,01	0,01	0,00	18,87	6,48	5,62	0,16	78,30	1,44	0,00	0,00	90	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	29,53	30,28	104,69	811,28	4,58	0,47	0,19	0,10	0,04	106,87	454,15	198,26	9,27	574,68	13,51	0,01	0,08		
Уплотненный ужин																				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,94	5,33	36,14	216,35	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	33,98	59,26	25,44	1,05	98,87	0,00	0,01	0,01	75	2010
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84	0,00	0,01	0,05	0,00	11,07	9,99	4,05	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,63	61,21	3,83	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	TK№018	
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	9,83	39,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,56	2,67	2,93	0,27	9,73	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	440	13,19	13,74	70,31	457,75	0,85	0,14	0,18	0,15	0,96	75,21	146,63	38,68	2,53	280,19	7,97	0,02	0,03		
Всего за день:		58,83	64,25	253,15	1 831,63	8,24	0,81	0,70	0,38	1,15	544,82	930,86	316,04	16,47	1 587,33	47,40	0,03	0,12		