

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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
<b>Завтрак</b>																				
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	160	4,43	3,74	16,77	119,16	0,47	0,08	0,11	0,01	0,00	106,63	112,82	29,46	0,69	184,03	9,02	0,00	0,01	34	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,70	3,72	15,37	110,68	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,89	96,57	18,35	0,30	190,15	10,80	0,00	0,00	98	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,01	0,06	0,12	0,96	1,52	0,00	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00		2012
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
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>12,82</b>	<b>17,22</b>	<b>46,93</b>	<b>396,39</b>	<b>1,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>317,18</b>	<b>277,61</b>	<b>60,81</b>	<b>1,69</b>	<b>424,98</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125 мл	125	0,00	0,00	14,38	57,50	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	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,38</b>	<b>57,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	160/25	4,56	4,47	14,94	118,29	1,72	0,08	0,03	0,00	0,00	15,88	67,81	20,91	0,96	187,07	2,77	0,00	0,02	110	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,62	218,14	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,01	176,11	118,08	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,25	11,60	7,88	168,93	0,33	0,04	0,06	0,03	0,03	23,18	81,88	14,17	1,01	119,82	3,71	0,01	0,04	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	150	0,23	0,09	12,47	52,96	1,20	0,01	0,01	0,01	0,00	15,73	5,40	4,68	0,14	65,25	1,20	0,00	0,00	90	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>22,99</b>	<b>23,54</b>	<b>84,00</b>	<b>641,57</b>	<b>3,80</b>	<b>0,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>84,17</b>	<b>364,65</b>	<b>165,94</b>	<b>7,41</b>	<b>450,26</b>	<b>10,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Уплотненный ужин</b>																				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,82	4,37	29,36	176,15	0,00	0,08	0,03	0,02	0,07	27,78	48,19	20,68	0,86	80,34	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
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	
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
*ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	2,22	2,44	0,22	8,10	0,00	0,00	0,00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12,06</b>	<b>12,78</b>	<b>61,57</b>	<b>409,66</b>	<b>0,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,95</b>	<b>67,58</b>	<b>135,11</b>	<b>33,43</b>	<b>2,29</b>	<b>260,03</b>	<b>7,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,87</b>	<b>53,54</b>	<b>206,88</b>	<b>1 505,12</b>	<b>5,77</b>	<b>0,66</b>	<b>0,59</b>	<b>0,35</b>	<b>1,10</b>	<b>468,93</b>	<b>777,37</b>	<b>260,18</b>	<b>11,39</b>	<b>1 135,27</b>	<b>39,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>		