



## МЕНЮ

Сад 12 часов (3-7)

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,0	7,6	12,2	133,9
КУКУРУЗА	11,15	11,15	1,1	0,5	6,5	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,8	14,7	12,0	187,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	14	0,1	127,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,7	0,7	11,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			<b>5,8</b>	<b>22,3</b>	<b>33,9</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>2,0</b>	<b>2,1</b>	<b>24,8</b>	<b>126,4</b>
<b>Обед</b>						
ПЦИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		180	1,7	7,7	6,2	101,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58	46,4	0,8	0	2,1	12,6
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	14,8	11,84	0,2	0	1,8	8,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		150	8,3	9,7	33,5	254,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,5	27	4,8	4,9	0	62,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,1	6,1	0,3	0	1,2	6,0

КРУПА РИСОВАЯ	43,1	42,67	2,9	0,4	30,7	137,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,7	4,8	4,0	61,8
СВЕКЛА	62	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			26,4	105,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,7	21,7	0	0	16,8	67,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			<b>14,1</b>	<b>22,5</b>	<b>92,7</b>	<b>630,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		60/5	13,1	16,4	5,8	226,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69	69	12	6	2	113,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4,9	4,9	0,5	0,1	3,3	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ		250	5,6	20,9	16,6	278,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,8	18,8	0,1	15	0,2	136,4
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		14,7	59,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			<b>22,6</b>	<b>37,6</b>	<b>62,2</b>	<b>683,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,5</b>	<b>84,5</b>	<b>213,6</b>	<b>1 800,0</b>



ЦИКЛИЧНОЕ Исследование 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

I День

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Бюджетный рейтинг
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг	группы								
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗАЯ	180	4,0	7,6	12,2	133,9	0,83	0,06	0,12	0,05	0,08	110,61	103,44	22,30	0,48	184,93	9,00	0,00	0,01	189	2008							
БЫТЕРРОД С МАСЛОМ	35,5	1,8	14,7	12,0	187,4	0,20	0,03	0,02	0,12	0,26	6,41	18,18	2,99	0,26	23,71	0,00	0,00	0,00	1	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	183/115	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008								
Итого за первую пищу	420	5,8	22,3	33,9	360,0	0,83	0,09	0,14	0,17	0,34	122,67	121,62	26,51	0,74	209,35	9,00	0,00	0,01									
<b>II Завтрак</b>																											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,8	83,4	0,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за первую пищу	120	2,0	2,1	24,8	126,4	2,00	0,03	0,01	0,00	0,00	12,80	25,00	8,00	1,82	22,00	0,00	0,00	0,00									
<b>Обед</b>																											
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КИС	180	1,6	7,7	6,2	101,3	9,85	0,03	0,04	0,19	0,11	43,81	34,06	15,02	0,73	108,79	3,52	0,00	0,01	83	2008							
ПЛОД С КУРАЖЕЙ	150	8,3	9,7	33,5	254,7	1,97	0,05	0,07	0,33	0,08	17,41	109,76	31,72	1,08	193,89	3,74	0,01	0,06	304	2012							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕШОКОМ	50	0,7	4,8	4,0	61,8	1,86	0,01	0,02	0,00	0,00	17,30	18,31	9,33	0,60	134,23	3,26	0,00	0,01	33	2012							
КЮСЕЛЬ	180	0,0	0,0	26,4	105,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,43	3,91	1,73	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	411	2008							
ХУБС	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,83	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008							
Итого за первую пищу	605	14,0	22,5	92,7	601,3	13,68	0,16	0,15	0,52	0,19	99,30	204,04	72,65	3,31	583,77	10,52	0,01	0,09									
<b>Полдник</b>																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	60/5	13,1	16,4	5,8	226,8	0,16	0,03	0,15	0,05	0,04	108,60	135,03	14,52	0,32	101,83	1,74	0,02	0,02	231	2012							
СУП МОЛОЧНЫЙ С БЕРМАНДЕЛЬЮ	250	5,6	20,9	16,6	278,5	0,98	0,05	0,21	0,11	0,28	199,62	140,15	22,40	0,24	280,20	16,91	0,00	0,00	112	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ					183/157		0,00	0,00	0,00	7,68	1,07	1,80	0,05	9,66	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008							
ХУБС	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,20	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за первую пищу	572	22,5	37,6	62,2	683,5	2,90	0,16	0,39	0,16	0,32	32,49	318,25	55,22	1,61	456,21	18,65	0,02	0,03									
Итого за день:		44,3	84,5	213,6	1 800,0	18,51	0,44	0,69	0,85	0,85	562,26	668,91	162,38	7,48	1 273,33	38,17	0,03	0,13									