

КОПИЯ  
ВЕРНА

Заведующий ГБДОУ № 28  
Светлана ЕЕ



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления социального питания

Н.А.Петрова

« 02 » 02 2017 года



**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 1.0 до 3 лет с 12 часовым пребыванием**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,3	5,8	15,6	133,3	0,5	К/к	К/к
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, биоигурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>439</b>	<b>14,6</b>	<b>14,4</b>	<b>47,2</b>	<b>377,9</b>	<b>1,9</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	К/к	К/к
Суп картофельный с клецками и говядиной	150/10/30	8,8	8,6	8,5	144,6	2,5	85/120	2012
Суфле из рыбы	80	12,8	7,8	4,0	136,8	0,4	268	2012
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	335	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,1	28,54	117,9	35	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,44</b>	<b>22,2</b>	<b>74,54</b>	<b>605,4</b>	<b>44,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка овощная	110	3,75	6,38	16,07	136,47	11,01	158	2008
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,8	2,2	26,9	0,1	350	2012
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	9,75	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
Булочка "Веснушка"	70	5,4	5,0	40,5	228,6	0	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,90</b>	<b>13,48</b>	<b>90,75</b>	<b>531,92</b>	<b>20,86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,24</b>	<b>50,38</b>	<b>220,29</b>	<b>1552,82</b>	<b>75,16</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша пшеничная жидкая	130	4,7	5,38	20,83	150,36	0,84	189	2008
Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,5</b>	<b>12,18</b>	<b>50,83</b>	<b>371,86</b>	<b>1,84</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10	К/к	К/к
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	150/15	5,5	4,9	12,1	113,8	3,9	100	2008
Суфле из печени	50	11,0	4,9	3,8	114,3	7,4	К/к	К/к
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1	13,8	330	2012
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>23,45</b>	<b>15,25</b>	<b>65,45</b>	<b>506,5</b>	<b>38,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	19,3	13,3	27,1	310,4	0,3	224	2008
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25	434	2008
Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	28,8	159,7	0	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>27,98</b>	<b>20,58</b>	<b>63,48</b>	<b>554,85</b>	<b>2,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,23</b>	<b>48,21</b>	<b>187,96</b>	<b>1470,81</b>	<b>46,49</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7	4	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	130	4,28	6,3	15,88	136,92	0,84	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>7,78</b>	<b>8,5</b>	<b>42,28</b>	<b>275,92</b>	<b>5,24</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,36	2,22	2,22	30,3	1,17	К/к	К/к
Суп из овощей со сметаной	150/10	1,4	2,8	7,0	62,8	5,1	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,41	3,08	25,26	138,02	0	323	2008
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,87</b>	<b>23,50</b>	<b>80,38</b>	<b>626,52</b>	<b>17,67</b>		
<b>Полдник</b>								
Макаронь, запеченные с яйцом	100	5,2	7,4	19,4	164,9	0,1	208	2012
Кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,08	18,9	87,75	36,5	405	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>10,28</b>	<b>55,0</b>	<b>365,25</b>	<b>37,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,33</b>	<b>42,68</b>	<b>194,46</b>	<b>1344,49</b>	<b>68,11</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,08	2,68	0	32,87	0	14	2008
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88	0,84	189	2008
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>10,24</b>	<b>10,69</b>	<b>43,99</b>	<b>318,05</b>	<b>2,24</b>		
<b>II завтрак</b>								
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>34,4</b>	<b>48</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4	К/к	К/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,4	2,8	5,5	56,9	7,1	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	75	10,0	5,7	6,4	116,9	0,3	269	2012
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19,0</b>	<b>15,7</b>	<b>52,8</b>	<b>431,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8	0,5	308	2012
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6	0	350	2012
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,85	25,05	152,88	0	331	2008
Напиток апельсиновый с витамином «С»	150	0,15	0	19,28	78,75	44,75	436	2008
Булочка "Домашняя" молочная	50	4,9	6,1	30,1	192,7	0,2	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,86</b>	<b>20,25</b>	<b>81,93</b>	<b>591,73</b>	<b>45,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,80</b>	<b>46,84</b>	<b>185,22</b>	<b>1375,28</b>	<b>119,09</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,56	2,3	0,16	31,5	0	213	2008
Каша "Дружба"	130	4,03	6,5	17,42	145,6	1,3	190	2008
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	81,6	0,5	397	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,39</b>	<b>15,1</b>	<b>50,28</b>	<b>399,2</b>	<b>2,7</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Рассольник домашний с курой и сметаной	150/10/5	3,9	4,2	9,0	91,6	6,4	90	2008
Запеканка картофельная с мясом	150	12,3	12,3	21,9	248,4	10,4	299	2008
Соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,46	0	371	2008
Кисель из кураги с витамином «С»	180	0,06	0,01	3	12,23	35	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,94</b>	<b>19,30</b>	<b>50,27</b>	<b>454,19</b>	<b>53,0</b>		
<b>Полдник</b>								
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	16,6	13,7	34,4	330,9	0,3	225	2008
Кефир	150	4,5	0,15	6	46,5	1,5	435	2008
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>23,0</b>	<b>14,55</b>	<b>53,3</b>	<b>442,9</b>	<b>1,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,63</b>	<b>49,15</b>	<b>162,05</b>	<b>1333,89</b>	<b>61,5</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	13	2008
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88	0,84	189	2008
Чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	0	392	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8,11</b>	<b>12,16</b>	<b>41,04</b>	<b>309,58</b>	<b>1,44</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10	К/к	К/к
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,9	2,1	20,4	119,6	2,7	99	2008
Биточек рыбный	80	10,9	7,4	13,0	161,8	0,3	239	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,05</b>	<b>10,15</b>	<b>72,15</b>	<b>465,9</b>	<b>25,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Рагу овощное	150	2,3	0,1	10,0	51,6	8,7	349	2008
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	0,18	0	23,13	94,5	46,7	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>6,38</b>	<b>1,1</b>	<b>58,73</b>	<b>272,8</b>	<b>55,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,74</b>	<b>23,81</b>	<b>188,72</b>	<b>1125,08</b>	<b>90,64</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Омлет натуральный	80	7,74	12,78	1,46	151,84	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>324</b>	<b>14,74</b>	<b>18,08</b>	<b>30,76</b>	<b>345,94</b>	<b>2,1</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4	К/к	К/к
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/15/5	6,0	6,4	4,4	101,7	5,2	88	2008
Фрикадельки мясные в соусе	50/50	8,6	8,8	8,1	152,1	0,6	288/356	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102	9	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>66,6</b>	<b>544,4</b>	<b>25,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка рисовая с творогом и джемом	100/20	5,7	4,5	44,5	240,7	3,2	193	2008
Биокефир	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,1</b>	<b>9,2</b>	<b>68,2</b>	<b>410,8</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,94</b>	<b>48,68</b>	<b>173,36</b>	<b>1338,74</b>	<b>39,8</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7	4	2	2008
Каша "Дружба"	130	4,03	6,5	17,42	145,6	1,3	190	2008
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	81,6	0,5	397	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,33</b>	<b>11,9</b>	<b>61,62</b>	<b>407,5</b>	<b>6,4</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Сельдь соленая	40	8,4	8,3	0	108,6	0	к/к	к/к
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Суп картофельный с курой и сметаной	150/10/5	4,3	4,8	11,9	108,8	5,8	92	2008
Запеканка из печени с рисом	50	6,9	2,9	5,4	80,7	5,0	294	2012
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>27,3</b>	<b>24,7</b>	<b>63,5</b>	<b>595,1</b>	<b>27,0</b>		
<b>Полдник</b>								
Котлета рубленая из курицы	50	9,26	7,07	8,47	134,46	7,97	314	2008
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	143	7	133	2008
Компот из кураги с витамином "С"	180	0	0	21	83,6	35	401	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,66</b>	<b>15,47</b>	<b>54,07</b>	<b>413,46</b>	<b>49,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,49</b>	<b>52,47</b>	<b>195,99</b>	<b>1492,86</b>	<b>91,37</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,3	5,8	15,6	133,3	0,5	К/к	К/к
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6		2008
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11,0</b>	<b>10,8</b>	<b>42,3</b>	<b>317,1</b>	<b>1,9</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	К/к	К/к
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,6	4,1	7,6	84,5	4,8	76	2008
Тефтели рыбные	80	9,8	6,9	10,9	144,8	0,6	245	2008
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1	13,8	330	2012
Напиток яблочный с витамином "С"	150	0,08	0,08	19,8	81	37,25	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19,48</b>	<b>16,28</b>	<b>72,0</b>	<b>518,5</b>	<b>57,95</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8	0,5	308	2012
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4	8,0	125	2008
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25	434	2008
Булочка "Домашняя" молочная	75	7,2	9,0	45,0	288,7	0,2	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>25,28</b>	<b>24,88</b>	<b>75,58</b>	<b>626,65</b>	<b>10,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,06</b>	<b>52,16</b>	<b>198,08</b>	<b>1499,85</b>	<b>74,80</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Каша рисовая жидкая	130	3,28	5,29	18,14	133,56	0,84	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>314</b>	<b>9,58</b>	<b>10,49</b>	<b>42,44</b>	<b>303,16</b>	<b>1,34</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	30	0,42	3,03	1,98	36,9	4,5	51	2008
Рассольник с говядиной и сметаной	150/15/5	4,2	4,7	8,4	94,1	4,1	89	2008
Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253,2	18,2	306	2008
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25	150	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,65</b>	<b>25,16</b>	<b>52,98</b>	<b>522,65</b>	<b>176,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	100	17,77	9,09	16,17	221,88	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	20	0,36	0,92	2,6	20	0	367	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	К/к	К/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	К/к	К/к
Молоко кипяченое	150	7,63	6,63	12,63	141,25	3,75	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,36</b>	<b>22,44</b>	<b>54,60</b>	<b>558,03</b>	<b>4,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,79</b>	<b>58,49</b>	<b>166,82</b>	<b>1460,64</b>	<b>190,99</b>		

### Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Итого за весь период	530,4	475,6	1873,0	14027,3	857,95
Среднее значение за период	53,04	47,56	187,30	1402,73	85,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,12	30,51	54,37		

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Ясли 12 часов	407	80	601	380
---------------	-----	----	-----	-----

**Требуемое количество продуктов на 10 дней для яслей с 12-и часовым пребыванием детей под цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 1,0 до 3 лет с 12-и часовым пребыванием**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продукта</b>	<b>Ед. изм.</b>	<b>Количество, Брутто</b>
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,174
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,457
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0,471
4.	Биоюгурт, массовая доля жира 2,5-3,2 %	кг	0,250
5.	Брюква свежая столовая	кг	0,053
6.	Ванилин	кг	0,000
7.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,013
8.	Горох шлифованный цельный, 1 сорт	кг	0,012
9.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,130
10.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,267
11.	Джем стерилизованный в ассортименте	кг	0,040
12.	Дрожжи хлебопекарные сушеные	кг	0,002
13.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	кг	0,500
14.	Какао-порошок	кг	0,004
15.	Капуста белокочанная квашенная пинкованная	кг	0,035
16.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,058
17.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,357
18.	Картофель продовольственный поздний	кг	1,812
19.	Кефир 2,5% жирности	л	0,150
20.	Кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями бифидум 2,5% жирности	л	0,275
21.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,001
22.	Компотная смесь из сухофруктов	кг	0,018
23.	Консервы молочные. Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	кг	0,040
24.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,008
25.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,013
26.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,073
27.	Крупа пшеничная "Полтавская №1"	кг	0,025
28.	Лавровый лист сухой	кг	0,001
29.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,037
30.	Лук зелёный свежий	кг	0,006
31.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,251
32.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,074
33.	Манная крупа, марка М	кг	0,065
34.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,090
35.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,151
36.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности, срок хранения 5-10 суток	л	2,113
37.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,496
38.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,218
39.	Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,292
40.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,410
41.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,083
42.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,081
43.	Перец черный горошком	кг	0,000
44.	Печень говяжья замороженная	кг	0,093
45.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,020

46.	Плоды пиповника сушеные	кг	0,015
47.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,013
48.	Репа свежая столовая	кг	0,015
49.	Рис шлифованный 1 сорт	кг	0,078
50.	Сахар-песок	кг	0,332
51.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,332
52.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт	кг	0,088
53.	Сметана 15% жирности	кг	0,082
54.	Сок абрикосовый для питания детей раннего возраста (до 3-х лет)	кг	0,150
55.	Сок персиковый для питания детей раннего возраста (до 3-х лет)	кг	0,330
56.	Сок яблочный для питания детей раннего возраста (до 3-х лет)	кг	0,450
57.	Соль поваренная пищевая йодированная помол №1, 1 сорт	кг	0,027
58.	Сухари панировочные	кг	0,034
59.	Сыр полутвердый	кг	0,040
60.	Творог 5 % жирности	кг	0,278
61.	Томат-паста, высший сорт	кг	0,014
62.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,081
63.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,051
64.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,238
65.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, в/с	кг	0,032
66.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,360
67.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,019
68.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,002
69.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт	кг	0,252
70.	Яйца куриные пищевые столовые, 1 категории	шт	4,640