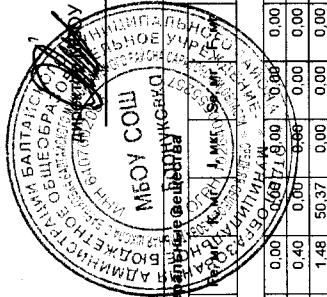


ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Детский сад МБОУ СОШ с.Барнукове

УТВЕРЖДАЮ
С.С.Панюхи



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборный рецепт	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Мг, мг
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА" САД	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	0,06	0,00	182,00	172,00	34,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ САД	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37
Итого за прием пищи:	8,79	26,80	52,30	487,51	2,08	0,14	0,02	0,22	0,00	205,41	210,83	47,32	1,88	50,37
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00
Итого за прием пищи:	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ САД	4,63	7,96	8,14	123,58	12,07	0,05	0,06	0,20	0,00	41,96	61,05	22,32	1,12	326,62
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ САД	25,77	27,56	22,74	442,29	12,49	0,19	0,23	0,33	0,08	38,25	252,53	52,67	3,11	1 065,79
хлеб пшеничный сад	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09
Итого за прием пищи:	34,10	35,82	70,71	742,65	24,56	0,30	0,31	0,53	0,08	99,07	351,38	91,67	5,13	1 458,00
Полдник														
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ САД	4,35	6,98	49,67	286,97	0,22	0,04	0,08	0,04	0,16	65,94	63,55	12,67	0,77	169,49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ САД	2,83	2,79	15,35	98,53	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	146,61
Итого за прием пищи:	7,18	11,77	65,02	385,50	0,69	0,07	0,18	0,05	0,16	164,81	137,88	27,77	1,03	315,10
Всего за день:	50,57	74,49	197,93	1 668,66	29,33	0,52	0,51	0,80	0,24	476,29	707,09	170,76	9,44	1 823,47

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
		200	50	180/7																
Завтрак																				
КАША МАННАЯ САД	200	5,93	7,41	30,67	212,76	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,88	96,48	17,27	0,37	187,55	9,00	0,00	0,01	416	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	50	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	382	
Итого за прием пищи:	437	8,52	24,21	56,17	476,27	0,60	0,10	0,14	0,18	0,08	136,29	135,31	30,59	2,25	237,92	9,00	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	2008	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ САД	250	12,74	17,97	16,48	278,88	8,74	0,12	0,13	0,27	0,08	32,21	140,25	35,39	1,84	700,25	9,03	0,01	0,10	83	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ САД	220	20,42	25,74	38,34	466,85	1,70	0,09	0,14	0,60	0,11	32,57	211,07	46,32	2,00	306,68	8,00	0,02	0,14	304	
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	
Итого за прием пищи:	720	36,86	44,01	94,65	922,51	10,44	0,27	0,29	0,87	0,19	83,64	389,12	98,39	4,74	1 072,52	17,03	0,03	0,25		
Полдник																				
БИТОНКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ САД	125	5,10	5,90	35,14	214,02	0,00	0,14	0,02	0,00	0,00	16,55	99,95	35,49	1,44	101,39	1,80	0,00	0,01	203	
КИСЕЛЬ САД	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	
Итого за прием пищи:	325	5,10	5,90	63,35	326,85	0,00	0,14	0,02	0,00	0,00	28,10	104,27	37,42	1,44	102,26	1,80	0,00	0,01		
Всего за день:		50,98	74,22	224,07	1 768,63	13,04	0,52	0,45	1,05	0,27	255,03	635,70	170,40	9,83	1 412,70	27,83	0,03	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ САД	200	7,25	8,15	31,64	229,68	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	117,88	155,80	42,06	1,16	230,73	10,78	0,00	0,01	0,01	417	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	50	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	437	9,84	24,95	57,14	493,19	0,60	0,19	0,14	0,18	0,08	141,29	194,63	55,38	3,04	281,10	10,78	0,00	0,01						
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	0,00					
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ САД	250	4,63	7,96	8,14	123,58	12,07	0,05	0,06	0,20	0,00	41,96	61,05	22,32	1,12	326,62	4,57	0,00	0,04	0,01	67	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ САД	150	5,57	4,66	35,60	206,77	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,40	41,48	7,49	0,94	64,71	0,78	0,01	0,01	0,01	317	2012			
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ САД	70	7,59	9,62	2,29	126,42	1,48	0,03	0,06	0,17	0,05	12,28	62,60	11,10	0,72	142,98	3,31	0,01	0,01	0,05	302	2012			
хлеб пшеничный САД	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	0,01	1	2011			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012			
Итого за прием пищи:	720	21,49	22,54	85,86	633,55	13,55	0,21	0,16	0,39	0,13	82,50	202,93	57,59	3,68	599,90	8,66	0,02	0,11						
Полдник																								
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ САД	75	5,06	8,31	49,59	293,25	0,04	0,06	0,04	0,05	0,20	17,28	44,24	7,23	0,46	68,90	1,93	0,01	0,01	0,01	496	2012			
ЧАЙ С МОЛОКОМ САД	180	2,92	2,79	14,60	95,89	0,55	0,02	0,11	0,01	0,00	103,32	79,63	18,54	1,55	181,48	8,10	0,00	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	255	7,98	11,10	64,19	389,14	0,59	0,08	0,15	0,06	0,20	120,60	123,87	25,77	2,01	250,38	10,03	0,01	0,01	0,01					
Итого за прием пищи:	39,81	56,69	217,09	1 558,88	16,74	0,49	0,45	0,63	0,41	351,39	528,43	142,74	10,13	1 131,38	29,47	0,03	0,13							
Всего за день:																								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг	
																			Итого за прием пищи:
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ САД	200	7,50	9,96	29,99	0,68	0,14	0,17	0,04	0,08	151,82	188,82	52,52	1,26	296,57	13,62	0,00	0,02	0,00	413
БУТЕРБРОД С СЫРОМ САД	55	7,07	13,66	11,62	0,00	0,03	0,00	0,13	0,00	211,95	135,02	10,99	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	0,00	392
Итого за прием пищи:	442	14,96	23,62	52,11	0,76	0,17	0,19	0,17	0,08	379,18	339,67	72,83	3,21	346,94	13,62	0,00	0,02		
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	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	0,00	442
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	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	0,00	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ САД	250	8,00	9,29	21,96	4,77	0,09	0,09	0,23	0,14	29,44	90,07	23,55	1,90	398,21	6,01	0,01	0,01	85	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ САД	150	8,51	6,90	36,64	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,40	202,40	135,70	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	181	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ САД	70	7,75	3,84	2,15	1,12	0,05	0,06	0,34	0,00	28,07	116,61	31,32	0,61	265,22	72,59	0,01	0,31	247	
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	
Итого за прием пищи:	720	27,96	20,33	102,58	5,89	0,41	0,17	0,60	0,14	94,77	446,88	207,25	7,31	729,02	78,60	0,02	0,37		
Полдник																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ САД	100	8,92	16,19	1,80	188,80	0,15	0,04	0,18	1,59	60,26	122,49	9,44	1,36	134,26	15,65	0,02	0,03	215	
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	382	
Итого за прием пищи:	287	9,31	16,19	12,30	232,31	0,23	0,04	0,18	1,59	75,67	137,32	18,76	2,83	184,63	15,65	0,02	0,03		
Всего за день:		52,73	60,24	176,89	8,88	0,63	0,62	0,95	1,81	566,62	929,87	302,84	14,75	1 260,59	107,87	0,04	0,42		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины											Минеральные вещества							№ Сборни- рецепту- туры
	Масса порции	Жиры, г		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жирь, г																Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ САД	200	5,12	7,43	33,60	222,55	0,52	0,05	0,12	0,04	0,08	108,67	118,20	27,16	0,39	180,83	9,47	0,00	0,02	0,00	415	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	50	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	437	7,71	24,23	59,10	486,06	0,60	0,09	0,14	0,18	0,08	132,08	157,03	40,48	2,27	231,20	9,47	0,00	0,02				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ САД	200	7,93	9,97	14,69	180,35	3,42	0,15	0,07	0,22	0,05	31,94	86,29	28,82	1,78	389,93	4,42	0,00	0,04	0,00	81	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ САД	200	4,82	8,05	21,33	179,97	41,30	0,07	0,09	0,22	0,00	105,39	80,40	39,75	2,94	501,77	8,05	0,00	0,03	0,00	132	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ САД	60	8,98	8,35	5,99	135,00	0,39	0,04	0,07	0,03	0,00	22,54	76,48	11,17	0,77	119,99	3,90	0,01	0,05	0,00	308	2012	
хлеб пшеничный САД	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01	1	2011	
хлеб пшеничный САД	200	0,00	0,00	15,48	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	710	25,43	26,67	81,84	672,10	45,11	0,32	0,25	0,47	0,05	178,73	280,97	96,42	5,79	1,077	16,37	0,01	0,13				
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
МАКАРОННИК САД	200	5,77	4,97	35,68	210,70	0,00	0,06	0,04	0,02	0,20	18,84	47,54	8,83	0,97	67,24	2,23	0,01	0,01	0,00	209	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ САД	180	3,56	3,71	14,89	108,33	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,84	80,99	20,67	0,48	191,31	9,90	0,00	0,00	0,00	387	2012	
Итого за прием пищи:	380	9,33	8,68	50,57	319,03	0,57	0,09	0,16	0,04	0,20	136,68	138,53	29,50	1,45	268,55	12,13	0,01	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	42,97	59,68	201,41	1 520,19	48,28	0,51	0,55	0,69	0,33	454,49	583,53	170,40	10,91	1 567,03	37,97	0,02	0,16					
Всего за день:																						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		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							
		Жиры, г	Углеводы, г																							
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ САД	200	6,17	6,70	18,63	160,57	0,73	0,06	0,17	0,04	0,14	151,60	120,58	19,13	0,48	230,52	13,83	0,00	0,01	93	2012						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ САД	55	7,07	13,66	11,62	205,67	0,00	0,03	0,00	0,13	0,00	211,95	135,02	10,99	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	392	2012						
Итого за прием пищи:	442	13,63	20,36	40,75	409,75	0,81	0,09	0,19	0,17	0,14	378,96	270,43	39,44	2,44	280,89	13,83	0,00	0,01								
II завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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 прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ САД	250	6,06	8,62	25,58	204,40	3,94	0,07	0,06	0,22	0,05	22,25	89,46	28,31	1,00	329,21	4,27	0,01	0,05	80	2012						
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ САД	130	14,45	5,01	30,22	223,87	0,00	0,39	0,09	0,02	0,08	52,32	132,32	51,23	4,08	473,56	3,30	0,00	0,02								
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ САД	80	6,70	3,78	2,10	69,72	0,99	0,05	0,05	0,37	0,00	26,33	102,66	28,37	0,57	235,34	62,29	0,01	0,27	247	2012						
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,85	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	2012						
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	1	2011						
Итого за прием пищи:	710	30,91	17,71	97,73	674,77	4,93	0,57	0,22	0,61	0,13	119,76	362,24	124,59	6,55	1 103,70	69,86	0,02	0,35								
Полдник																										
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ САД	135	4,35	8,98	49,67	296,97	0,22	0,04	0,08	0,04	0,16	65,94	63,55	12,67	0,77	169,49	5,62	0,01	0,01	446	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	392	2011						
Итого за прием пищи:	322	4,74	8,98	60,17	340,48	0,30	0,04	0,10	0,04	0,16	81,35	78,38	21,99	2,25	219,86	5,62	0,01	0,01								
Всего за день:		48,78	47,15	208,55	1 468,00	8,04	0,71	0,51	0,82	0,43	587,07	718,05	190,02	12,64	1 604,45	88,31	0,03	0,37								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции		Углевод, 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			
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ САД	200	8,26	8,26	39,99	287,03	1,29	0,14	0,00	0,05	0,00	135,45	210,27	42,57	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ САД	55	7,07	13,66	11,62	205,67	0,00	0,03	0,00	0,13	0,00	211,95	135,02	10,99	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	442	15,72	21,92	62,11	516,21	1,37	0,17	0,02	0,18	0,00	382,81	360,12	62,86	4,53	50,37	0,00	0,00	0,00	442	2008
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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 прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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
Обед																				
Суп Снежок с мясом кур сад	200	9,08	10,18	18,81	203,49	9,46	0,13	0,16	0,31	0,45	30,10	128,83	33,08	1,85	729,31	11,33	0,01	0,07	39	2004
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ сад	150	2,81	5,13	18,64	132,39	9,01	0,11	0,09	0,03	0,08	33,46	74,98	25,53	1,03	664,93	7,58	0,00	0,03	321	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ сад	70	9,66	12,24	3,28	161,82	0,73	0,03	0,06	0,03	0,00	14,44	78,85	10,38	0,83	126,57	3,69	0,01	0,06	305	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	2012
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	1	2011
Итого за прием пищи:	670	25,25	27,85	80,56	674,48	19,20	0,33	0,33	0,37	0,53	96,86	320,46	85,67	4,61	1 586,22	22,60	0,02	0,17		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ САД	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
КАКАО С МОЛОКОМ САД	180	3,56	3,71	14,89	108,33	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,84	90,99	20,67	0,48	191,31	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	210	5,81	6,65	37,21	233,43	0,57	0,05	0,14	0,02	0,00	126,54	117,98	26,67	1,11	224,31	9,90	0,00	0,00		
Всего за день:		47,28	56,52	189,78	1 467,12	23,14	0,56	0,48	0,57	0,53	593,21	805,57	179,22	11,65	1 861,08	32,50	0,02	0,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ САД	200	5,24	7,42	25,14	188,87	0,52	0,08	0,13	0,04	0,08	123,26	149,16	22,97	0,53	197,85	9,00	0,01	0,02	418
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	50	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	392
Итого за прием пищи:	437	7,83	24,22	50,64	452,48	0,60	0,12	0,15	0,18	0,08	146,67	187,99	36,29	2,41	248,22	9,00	0,01	0,02	2012
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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	2008
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ САД	250	4,63	7,96	8,14	123,58	12,07	0,05	0,06	0,20	0,00	41,96	61,05	22,32	1,12	326,62	4,57	0,00	0,04	67
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ САД	150	5,57	4,66	35,60	206,77	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,40	41,48	7,49	0,84	64,71	0,78	0,01	0,01	317
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ САД	70	7,59	9,62	2,29	126,42	1,48	0,03	0,06	0,17	0,05	12,28	62,60	11,10	0,72	142,98	3,31	0,01	0,05	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,80	64,50	0,00	0,00	0,01	1
Итого за прием пищи:	720	21,49	22,54	85,86	633,55	13,55	0,21	0,16	0,39	0,13	82,50	202,93	57,59	3,68	599,90	8,66	0,02	0,11	2011
Полдник																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ САД	40	4,31	3,90	0,24	53,30	0,00	0,02	0,11	0,07	0,77	16,36	53,76	3,36	0,70	49,00	7,00	0,01	0,02	213
ЧАЙ С МОЛОКОМ САД	180	2,92	2,79	14,60	95,89	0,55	0,02	0,11	0,01	0,00	103,32	79,63	18,54	1,55	181,48	8,10	0,00	0,00	384
Итого за прием пищи:	220	7,23	6,69	14,84	149,19	0,55	0,04	0,22	0,08	0,77	119,68	133,39	21,90	2,25	230,48	15,10	0,01	0,02	2012
Итого за прием пищи:	37,95	53,55	161,24	1 278,22	16,70	0,38	0,53	0,65	0,98	365,85	531,31	119,78	9,74	1 078	32,76	0,04	0,15	60	
Всего за день:																			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ САД	200	7,25	8,15	31,64	229,68	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	117,88	155,80	42,06	1,16	230,73	10,78	0,00	0,01	417	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ САД	50	2,20	16,80	15,00	220,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,00	8,00	24,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ САД	180/7	0,39	0,00	10,50	43,51	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	15,41	14,83	9,32	1,48	50,37	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	437	9,84	24,95	57,14	493,19	0,60	0,19	0,14	0,18	0,08	141,29	184,63	55,38	3,04	281,10	10,78	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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 прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ САД	250	7,28	10,32	21,26	207,32	5,20	0,09	0,08	0,29	0,06	27,05	84,66	24,24	1,30	420,23	5,34	0,01	0,05	82	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ сад	220	20,42	25,74	38,34	466,85	1,70	0,09	0,14	0,60	0,11	32,57	211,07	46,32	2,50	306,68	8,00	0,02	0,14	304	2012
хлеб пшеничный сад	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	1	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ САД	200	0,00	0,00	15,49	61,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	720	31,40	36,36	99,43	850,85	6,90	0,24	0,24	0,89	0,17	78,48	333,53	87,24	4,20	792,50	13,34	0,03	0,20		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ САД	110	8,13	7,97	17,73	176,73	0,08	0,02	0,09	0,04	0,14	60,15	81,70	8,64	0,25	58,02	0,65	0,01	0,01		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ САД	180	2,83	2,79	15,35	98,59	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	290	10,96	10,76	33,08	275,26	0,55	0,05	0,19	0,05	0,14	159,02	156,03	23,74	0,51	203,63	8,75	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:		52,70	72,17	199,55	1 662,40	10,05	0,48	0,57	1,12	0,39	385,79	691,19	170,36	9,15	23	32,87	0,04	0,22		
Всего за день:																				

МБОУ СОШ с.Барнуковка

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г		Жиры, 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
	463,25	46,33	611,07														
Итого за весь период			61,11	201,05	1 544,68	0,53	0,79	0,57	430,77	675,43	186,72	11,07	1 393,84	44,60	0,03	0,23	
Среднее значение за период	12,0	35,6		52,4													
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник
	I	II	I	II	
Сад 9 часов	439	100	713	297	

МБОУ СОШ с.Барнуковка

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	463,25	611,07	2 010,47	15 446,79	192,58	5,34	7,88	5,65	4 307,73	6 754,30	1 867,24	110,73	13 938,41	445,95	0,29	2,26
Среднее значение за период	46,33	61,11	201,05	1 544,68	19,26	0,53	0,79	0,57	430,77	675,43	186,72	11,07	1 393,84	44,60	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	35,6	52,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 9 часов	439	100	713	297