

"Согласовано"
Заведующий МДОУ Детский сад №

"Утверждено"
Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

Обучающиеся Е.О. Давыдов
20.04 г.

Виталий В.С.
20.04 г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 День



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											рецепт	срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Мг, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ph, мг	Co, мг					
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6.2	3.8	33.6	200.1	0.10	0.60	12.50	0.00	0.10	117.70	34.60	138.90	0.80	210.40	42.50	0.00	0.00	38	2010									
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015									
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00											
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015									
Итого за прием пищи:	420	12.0	15.4	61.5	446.8	0.10	1.20	67.10	0.20	0.20	256.60	60.90	258.50	1.90	441.20	54.50	0.00	0.00											
2 Завтрак																													
Сок фруктовый	180	0.01	0.0	18.2	79.2	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	389	2015									
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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											

Обед

Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	3.9	3.4	11.5	94.6	0.00	0.80	3.40	0.00	0.30	20.30	9.60	36.90	1.00	50.00	44.00	0.00	0.10	111	2015	
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	14.0	25.4	13.5	364.8	0.00	1.20	16.80	0.00	0.00	30.00	11.60	44.70	0.40	88.40	42.50	0.00	0.00	279	2015	
Икра свекольная	30	0.7	1.5	2.1	32.7	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	14.40	8.00	17.00	0.50	115.90	10.70	0.00	0.00	75	2015	
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.80	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	615	21.7	30.9	54.6	623.2	0.10	5.10	20.20	0.00	0.30	86.20	42.20	141.40	4.40	416.50	100.40	0.00	0.10			
Уплотненные полдник																					
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.0	2.1	32.7	166.5	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	21.20	7.30	39.80	0.50	80.80	17.90	0.00	0.00	108	2010	
Итого за прием пищи:	430	21.3	20.8	51.8	505.1	0.10	0.50	53.00	2.00	0.40	256.70	42.50	316.90	3.50	369.90	86.80	0.00	0.00			
Всего за день:		55.0	67.1	186.1	1654.3	0.30	6.80	140.30	2.20	0.90	599.50	145.60	716.80	9.80	1227.60	241.70	0.00	0.10			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											рецепт	срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Мг, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ph, мг	Co, мг					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5.5	4.4	21.2	153.6	0.10	0.60	13.40	0.00	0.10	129.30	36.60	140.10	0.80	229.90	43.30	0.00	0.00	34	2010									
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015									
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00											
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015									

Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	19.6	17.9	60.7	504.7	0.30	21.96	21.00	0.10	0.60	146.87	100.86	315.10	5.39	20	230.70	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18.6	11.3	38.0	342.0	0.00	1.60	19.60	0.10	0.10	133.50	25.60	185.30	1.70	237.90	44.40	0.00	0.00	297	2013
Соус из курати	30	0.2	0.0	5.9	24.6	0.00	0.00	4.30	0.00	0.00	3.60	1.20	1.30	0.10	35.40	0.00	0.00	0.10	626	2013
Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	20.5	84.9	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	17.60	7.40	12.10	0.30	72.40	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	415	21.6	12.4	82.4	543.2	0.10	17.60	23.90	0.10	0.10	162.40	45.80	228.50	2.80	391.60	45.90	0.00	0.10		
Всего за день:	54.1	46.6	215.1	1 549.7	0.50	44.56	117.00	0.40	0.90	618.17	202.06	802.10	11.99	2 549.00	335.60	0.00	0.20			

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Э2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг							
Итого за весь период	599,5	597,6	2059,4	16717,4	6,72	437,28	441,33	10,80	12,55	7,393	12,168	449,264	82,128	22,472	82,781	23,0,00	1,40							
Среднее значение за период	60,0	59,8	205,9	1671,7	0,67	43,73	144,13	1,10	1,26	739,31	216,84	926,48	12,85	2247,28	278,12	0,00	0,10							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,2	53,5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	165	646	464