

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,2	0	40	0	0,1	0	0	96,8	3,9	55	0,1	14	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	4,6	26,2	168,8	0,1	0,4	0	0,1	92,8	25,3	126,2	1,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК.	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	431	13,2	11,5	52,1	372,1	0,1	1,4	0	0,1	346,8	52,1	318,2	2,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,0	5,2	11,7	116,6	0,1	5,7	0,1	0,2	20,5	22,8	83,1	1,3	92	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	16,5	7,4	5,7	172,0	0,1	11,1	5	1,7	55,0	18,6	249,6	4,8	к/к	к/к
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,3	3,3	13,6	98,2	0	10,0	0,6	0,5	71,9	29,9	75,6	1,0	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	К/К	2008
Итого за прием пищи:	605	29,2	16,5	62,1	529,9	0,3	37,4	5,8	3,3	168,4	90,0	457,2	10,9		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,2	18,1	37,0	425,0	0,1	2,4	0,1	2,1	216,1	35,8	288,1	1,3	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	333	32,3	22,6	59,9	578,3	0,2	3,2	0,1	2,1	380,0	55,5	408,7	1,8		
Всего за день:		75,1	51,0	183,9	1527,3	0,6	52,0	5,9	6,1	911,2	205,6	1195,1	17,0		

