

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР- детский сад № 3
«Березка» г.Новопавловска



Е.В.Стерхова
Приказ № 72-од от 03.06.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1,5-3 ЛЕТ

Составлено в соответствии:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, -М.:ДеЛи принт, 2012-584с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.: Речь,2008.-800с

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,12	0,90	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,57	0,10	1,96	12,36	0,03	12,87	0,09	0,20	0,00	0,02	7,21	10,30	13,39	0,51	149,32	1,03	0,00	0,00		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (СЛИВОЧНЫМ)	40	2,27	8,18	14,68	141,47	0,04	0,00	0,06	0,81	0,15	0,02	7,29	8,91	24,39	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	357	10,86	16,49	41,90	360,97	0,15	15,68	0,33	2,40	1,03	0,23	63,88	41,39	148,38	3,00	415,78	9,03	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1,14	3,44	7,43	67,05	0,03	4,86	0,16	1,39	0,00	0,03	31,82	14,83	29,60	0,73	207,78	3,66	0,01	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	23,39	10,69	39,75	0,66	57,70	1,44	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,72	107,32	0,09	7,62	0,03	0,18	0,06	0,08	29,92	21,62	62,97	0,89	560,53	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,59	0,13	10,44	49,26	0,03	0,00	0,00	0,41	0,00	0,01	4,78	6,86	17,47	0,42	26,83	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	14,86	4,44	2,97	0,59	84,61	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	523	8,88	9,83	71,25	411,90	0,24	13,76	0,20	2,98	0,09	0,18	109,27	63,19	174,51	4,29	971,45	13,37	0,04	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	130	2,79	4,68	19,75	132,66	0,03	0,28	0,03	0,17	0,06	0,07	59,35	14,90	64,52	0,22	97,75	5,08	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	300	6,63	6,62	41,10	251,36	0,08	0,67	0,04	0,56	0,06	0,16	145,90	33,41	141,67	0,81	242,59	11,83	0,01	0,00		
Всего за день:		26,76	33,33	163,76	1 069,82	0,49	34,11	0,57	6,57	1,18	0,59	333,45	145,19	474,46	10,08	1 907,82	36,23	0,08	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,03	0,29	0,02	0,12	111,92	13,94	85,41	0,31	168,48	9,63	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	8,10	6,51	52,38	302,06	0,10	1,12	0,03	0,78	0,02	0,14	132,46	29,53	131,09	1,52	239,50	9,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,44	1,70	12,30	70,49	0,05	3,96	0,12	0,75	0,00	0,03	17,80	16,05	38,66	0,60	284,54	2,81	0,02	0,00	80	2012
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2 ВАРИАНТ)ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	50/50	7,19	9,55	8,95	156,12	0,03	0,38	0,03	0,29	0,05	0,05	19,78	10,67	70,80	0,92	146,35	3,85	0,02	0,00	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,35	4,78	28,72	183,05	0,17	0,00	0,02	3,53	0,06	0,09	13,90	94,00	139,80	3,28	197,69	1,71	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	560	18,78	16,45	100,64	631,07	0,34	4,70	0,17	5,61	0,11	0,20	71,84	136,35	300,04	6,87	750,81	10,22	0,05	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ.	80	1,46	2,41	14,31	86,21	0,01	0,00	0,03	0,19	0,13	0,03	7,81	6,05	25,56	0,23	22,12	1,44	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8.5%	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	5,96	6,63	37,64	236,57	0,05	0,68	0,05	0,24	0,14	0,21	168,13	31,39	147,39	0,74	260,06	11,12	0,02	0,00		
Всего за день:		33,23	29,98	200,17	1 215,29	0,51	10,50	0,25	7,26	0,27	0,57	386,83	204,47	588,42	11,11	1 528,37	32,97	0,08	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150	2,83	10,34	13,77	170,41	0,08	11,66	0,51	2,85	0,02	0,08	55,81	28,15	65,26	1,05	473,91	6,54	0,03	0,00	349	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ ИЛИ СЛИВОЧНЫЕ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	6,31	11,56	61,95	398,37	0,15	71,66	0,63	3,44	0,02	0,15	81,01	44,20	101,76	2,44	555,77	6,54	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,67	1,72	12,10	70,79	0,05	3,96	0,12	0,85	0,00	0,03	18,72	14,23	35,33	0,66	285,93	2,82	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	1,21	0,41	6,01	32,60	0,02	0,07	0,00	0,22	0,00	0,02	18,54	4,95	18,80	0,22	34,68	1,26	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,93	10,32	87,74	0,03	22,92	0,05	1,74	0,00	0,05	60,63	19,87	40,39	1,23	247,17	4,04	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	9,21	6,50	64,34	354,97	0,21	34,45	0,22	3,97	0,00	0,14	118,72	59,42	145,07	3,91	721,85	10,12	0,03	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ и САХАРОМ)	130	4,09	5,05	22,48	152,03	0,09	0,26	0,03	0,71	0,06	0,06	60,32	23,88	86,92	0,69	124,61	5,61	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,63	2,23	11,14	75,76	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	96,48	11,46	67,72	0,22	139,61	8,28	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	300	8,25	7,40	43,66	275,15	0,14	0,75	0,04	1,10	0,06	0,17	161,40	41,94	171,44	1,31	290,02	13,89	0,01	0,00		
Всего за день:		24,16	25,85	179,46	1 074,08	0,52	110,86	0,89	9,14	0,08	0,48	375,53	152,76	428,17	9,64	1 845,64	32,55	0,08	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС "(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	140	4,06	6,62	19,68	154,88	0,08	0,30	0,04	0,76	0,08	0,08	72,04	30,49	102,24	0,79	152,14	6,41	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (СЛИВОЧНЫМ)	40	2,27	8,18	14,68	141,47	0,04	0,00	0,06	0,81	0,15	0,02	7,29	8,91	24,39	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2014
Итого за прием пищи:	362	8,28	14,96	53,77	383,13	0,16	0,31	0,10	2,06	0,23	0,11	91,36	49,61	149,11	2,00	230,15	6,41	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1,16	3,46	5,43	59,41	0,03	7,37	0,16	1,36	0,00	0,03	30,21	13,17	27,25	0,60	193,35	2,69	0,01	0,00	67	2012
ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,45	2,31	5,38	48,17	0,02	0,51	0,01	0,90	0,04	0,02	13,46	8,77	35,92	0,67	54,23	1,21	0,01	0,00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,71	107,28	0,09	7,61	0,03	0,18	0,06	0,08	29,92	21,61	62,94	0,89	560,25	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	0,02	7,53	0,05	0,12	0,00	0,01	4,21	6,02	7,83	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	8,76	10,17	66,91	397,89	0,25	24,22	0,25	3,72	0,10	0,18	97,32	65,32	177,05	4,43	1 041,53	12,60	0,05	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,24	3,22	25,48	147,77	0,05	0,04	0,03	0,17	0,16	0,05	18,01	6,31	42,21	0,44	61,57	2,38	0,01	0,01	483	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	200	6,55	5,04	36,79	219,11	0,07	0,43	0,04	0,17	0,16	0,13	99,96	18,22	102,56	0,63	180,61	9,13	0,01	0,01		
Всего за день:		23,98	30,56	166,98	1 045,72	0,50	28,96	0,39	6,58	0,49	0,44	303,04	140,35	438,62	9,04	1 730,29	30,14	0,08	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборни к рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША вязкая молочная из ГРЕЧНЕВОЙ КРУТЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ и САХАРОМ)	140	5,47	6,31	25,32	180,23	0,12	0,27	0,04	2,27	0,08	0,11	62,82	64,89	125,96	2,10	201,23	5,80	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ и САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,57	2,18	0,18	11,34	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	350	7,83	6,50	47,33	280,01	0,17	0,84	0,04	2,86	0,08	0,13	78,32	77,36	153,34	2,88	251,27	5,80	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	150/3	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	0,04	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	0,00	63	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	60/60	8,60	8,93	22,97	219,91	0,09	4,42	1,94	0,75	0,20	0,51	28,15	19,93	136,22	2,22	158,00	4,96	0,07	0,02	284	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	110	4,00	3,67	25,54	151,31	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	10,45	5,59	30,63	0,71	46,58	0,56	0,01	0,01	317	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	583	18,60	16,62	107,10	671,43	0,28	31,84	2,17	4,05	0,26	0,62	96,74	60,27	269,46	5,56	544,59	10,37	0,10	0,03		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2,40	1,87	30,00	146,40	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	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,90	5,75	37,45	230,21	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00		
Всего за день:		33,72	29,26	201,39	1 227,24	0,51	37,51	2,24	7,54	0,34	0,94	352,66	162,75	547,90	10,55	1 307,46	32,57	0,12	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,11	11,88	1,12	135,87	0,03	0,08	0,17	1,09	1,12	0,19	40,92	6,79	91,92	1,06	88,43	10,56	0,02	0,01	215	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,57	0,10	1,96	12,36	0,03	12,87	0,09	0,20	0,00	0,02	7,21	10,30	13,39	0,51	149,32	1,03	0,00	0,00		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	11,96	18,30	52,01	421,86	0,14	16,95	0,34	1,78	1,12	0,26	86,98	41,74	173,06	4,77	603,50	13,09	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,64	3,40	8,11	69,61	0,02	0,24	0,01	1,33	0,07	0,02	15,70	4,29	18,22	0,26	29,15	0,97	0,01	0,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	23,39	10,69	39,75	0,66	57,70	1,44	0,00	0,00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,35	4,78	28,72	183,05	0,17	0,00	0,02	3,53	0,06	0,09	13,90	94,00	139,80	3,28	197,69	1,71	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	1,37	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	13,93	10,67	81,70	479,15	0,33	7,82	0,09	6,28	0,16	0,18	73,81	129,35	248,32	6,00	438,58	6,12	0,02	0,00		
Полдник																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,79	4,68	19,76	132,69	0,03	0,28	0,03	0,17	0,06	0,07	59,35	14,90	64,53	0,22	97,76	5,08	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	12,11	83,15	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,20	17,89	75,41	0,43	159,11	8,10	0,00	0,00	272	2014
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	335	7,59	7,27	44,04	273,27	0,08	0,75	0,04	0,66	0,06	0,18	162,73	40,22	158,84	1,10	289,12	13,18	0,01	0,00		
Всего за день:		33,87	36,63	187,26	1 219,87	0,57	29,52	0,47	9,35	1,34	0,64	337,92	218,51	590,12	13,85	1 609,20	34,39	0,06	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	150	3,07	3,12	13,14	93,84	0,07	9,86	0,67	0,50	0,04	0,09	67,30	28,94	71,90	1,05	358,49	6,51	0,03	0,00	332	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	357	5,72	4,11	51,88	269,12	0,12	9,87	0,67	0,99	0,04	0,11	83,33	41,65	103,38	2,08	431,30	6,51	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1,29	3,47	8,61	72,64	0,03	5,47	0,16	1,40	0,00	0,03	32,18	16,26	33,37	0,79	250,58	4,00	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	2,02	2,83	9,66	72,28	0,03	0,08	0,02	0,28	0,05	0,03	22,15	10,55	39,14	0,66	56,39	1,35	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,55	17,42	110,46	0,10	8,80	0,03	0,20	0,06	0,07	13,96	22,99	58,83	1,03	625,48	5,50	0,03	0,00	318	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	553	9,48	10,41	77,35	444,51	0,28	23,05	0,26	3,23	0,11	0,18	92,55	72,12	184,86	4,87	1 169,94	13,45	0,05	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ) .	85	1,43	4,56	10,41	88,33	0,01	0,00	0,04	0,19	0,16	0,02	4,65	1,73	14,66	0,18	17,17	0,93	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ с САХАРОМ 8,5%	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	255	5,18	8,08	32,82	225,27	0,04	0,59	0,06	0,24	0,17	0,18	148,00	20,44	118,81	0,41	209,21	9,08	0,01	0,00		
Всего за день:		20,77	22,99	171,56	984,49	0,46	37,51	0,99	5,09	0,32	0,49	338,28	141,41	416,95	9,34	2 088,45	31,04	0,10	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	140	4,47	6,02	25,20	173,26	0,10	0,29	0,04	0,79	0,08	0,07	66,04	26,13	95,18	0,76	136,39	6,13	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ и САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,57	2,18	0,18	11,34	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	345	6,45	6,18	44,71	261,20	0,14	0,86	0,04	1,28	0,08	0,08	80,39	36,95	118,36	1,44	179,98	6,13	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	150	1,57	1,71	11,85	69,26	0,05	3,96	0,12	0,94	0,00	0,03	18,74	15,44	47,70	0,65	288,74	2,73	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,93	10,44	9,62	172,06	0,05	0,07	0,03	0,55	0,06	0,08	23,94	18,15	104,63	1,61	198,50	4,43	0,02	0,00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,93	10,32	87,74	0,03	22,92	0,05	1,74	0,00	0,05	60,63	19,87	40,39	1,23	247,17	4,04	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	150	0,20	0,01	27,13	109,97	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	18,04	3,94	10,40	0,49	54,13	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	550	18,03	16,53	83,21	556,43	0,24	34,52	0,25	4,39	0,06	0,20	135,80	76,40	253,67	5,78	941,79	13,20	0,05	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	130	3,41	4,68	19,27	132,58	0,03	0,28	0,03	0,57	0,06	0,07	61,39	9,57	53,79	0,22	103,59	4,82	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	300	9,16	8,44	36,29	258,51	0,10	1,06	0,05	0,96	0,06	0,24	218,99	32,97	178,59	0,74	348,39	18,32	0,00	0,00		
Всего за день:		34,03	31,54	173,72	1 121,73	0,50	40,44	0,34	7,26	0,20	0,54	449,58	153,52	560,52	9,94	1 748,16	39,65	0,07	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	140	4,47	5,67	24,57	167,46	0,07	0,29	0,04	0,11	0,08	0,08	69,09	20,75	101,74	1,09	141,33	4,96	0,00	0,02	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,56	82,10	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,16	4,37	2,75	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	345	6,97	6,07	53,68	308,77	0,12	72,29	0,19	0,60	0,08	0,14	92,00	33,37	125,49	2,08	183,37	4,96	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	0,04	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	0,00	63	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	2,02	2,83	9,66	72,28	0,03	0,08	0,02	0,28	0,05	0,03	22,15	10,55	39,14	0,66	56,39	1,35	0,00	0,00	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,62	0,03	0,18	0,06	0,08	29,62	21,61	62,92	0,89	560,56	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	553	10,47	10,74	70,80	424,86	0,28	18,62	0,26	3,01	0,11	0,19	107,60	71,82	206,35	4,32	1 039,62	13,07	0,05	0,00		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,68	3,38	12,33	95,07	0,04	0,47	0,02	0,25	0,02	0,10	99,32	12,22	74,49	0,29	146,08	8,35	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,63	2,23	11,14	75,76	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	96,48	11,46	67,72	0,22	139,61	8,28	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	305	8,22	5,77	36,02	230,04	0,10	0,96	0,03	0,74	0,02	0,21	201,55	31,93	163,21	1,01	317,94	16,63	0,00	0,00		
Всего за день:		26,05	22,97	170,01	1 009,26	0,52	95,87	0,48	4,98	0,21	0,56	415,55	144,32	504,95	9,39	1 818,93	36,66	0,06	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,97	6,79	16,35	144,48	0,08	12,14	0,65	0,43	0,09	0,08	56,25	30,78	72,78	1,35	482,94	6,88	0,04	0,00	344	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	170	0,23	0,17	20,68	87,60	0,01	2,99	0,00	0,26	0,00	0,01	15,08	5,19	5,77	0,90	130,79	0,84	0,00	0,00	373	2012
Итого за прием пищи:	350	5,49	7,15	52,08	303,13	0,14	15,13	0,65	1,28	0,09	0,11	78,23	45,87	103,75	2,85	652,43	7,72	0,04	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ)	150	3,44	3,23	11,33	88,32	0,11	2,79	0,15	2,44	0,00	0,04	26,66	20,28	48,01	1,19	284,16	2,67	0,02	0,00	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,93	10,44	9,62	172,06	0,05	0,07	0,03	0,55	0,06	0,08	23,94	18,15	104,63	1,61	198,50	4,43	0,02	0,00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,02	2,42	17,80	105,03	0,06	0,00	0,02	0,06	0,04	0,03	12,04	14,93	64,00	1,08	62,61	0,00	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	550	20,50	16,61	88,97	591,77	0,33	34,36	0,30	4,21	0,10	0,21	89,98	74,82	273,31	5,84	703,68	9,10	0,04	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	2,93	1,64	17,73	97,29	0,03	0,03	0,01	0,21	0,08	0,03	11,90	4,52	29,57	0,30	44,20	1,51	0,01	0,01	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	7,15	5,28	24,71	175,86	0,07	0,81	0,03	0,21	0,08	0,19	164,90	21,32	137,57	0,42	263,20	15,01	0,01	0,01		
Всего за день:		33,53	29,43	175,27	1 116,35	0,56	54,30	0,98	6,33	0,27	0,53	347,51	149,21	524,53	11,09	1 897,31	33,83	0,10	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	11 083,85	5,14	479,58	#####	70,10	4,70	5,78	#####	1 612,49	5 074,64	104,03	17 481,63	340,03	0,83	0,11
Среднее значение за период	1 108,39	0,51	47,96	#####	7,01	0,47	0,58	364,04	161,25	507,46	10,40	1 748,16	34,00	0,08	0,01

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Ясли 10 часов	265

