


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 3 -7 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 3 ДО 7 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	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	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,	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	410	11,26	18,27	46,38	396,62	0,15	17,08	0,36	2,40	1,03	0,24	73,39	44,97	156,52	3,21	481,41	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	180	1,83	5,44	12,02	106,65	0,04	7,93	0,26	2,28	0,00	0,05	42,84	23,61	46,00	1,12	337,13	5,85	0,02	0,00	57	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	3,27	1,83	21,25	119,59	0,12	9,35	0,71	0,44	0,00	0,09	45,65	36,85	87,96	1,48	655,07	7,94	0,05	0,00	302	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,56	3,94	3,56	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	620	9,52	7,86	81,89	444,56	0,27	18,72	0,97	4,20	0,00	0,19	112,35	80,00	188,82	5,11	1 172,77	16,19	0,07	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	160	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,04	0,21	0,08	0,08	73,03	18,32	79,40	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	189	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	370	8,49	8,19	52,99	320,73	0,11	0,81	0,05	0,80	0,08	0,20	178,26	42,51	177,02	1,09	301,90	14,36	0,01	0,00		
Всего за день:		29,66	34,71	190,77	1 207,50	0,55	40,61	1,38	8,03	1,11	0,65	378,40	174,68	532,26	11,39	2 234,08	41,58	0,11	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	200	5,66	5,20	19,02	146,49	0,06	0,73	0,03	0,38	0,03	0,15	151,52	18,72	114,35	0,43	224,70	12,84	0,00	0,00	93	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	3,29	3,61	0,28	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	8,07	5,40	44,08	259,27	0,11	1,86	0,03	0,97	0,03	0,17	168,53	31,91	143,16	1,31	283,00	12,84	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																					
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	18,92	45,26	0,68	341,30	3,38	0,02	0,00	80	2012
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ (2 ВАРИАНТ), ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/70	10,15	11,48	13,02	203,79	0,04	0,53	0,03	0,35	0,03	0,07	26,70	14,86	98,81	1,29	205,14	5,39	0,03	0,00	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,25	5,53	32,77	209,61	0,19	0,00	0,03	4,03	0,07	0,10	15,80	107,27	159,52	3,74	225,60	1,95	0,01	0,00	181	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
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	740	24,25	19,65	123,31	776,04	0,42	18,58	0,30	6,73	0,10	0,27	89,94	170,11	377,92	8,70	1 068,04	13,97	0,06	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ .	120	2,06	4,31	20,26	129,71	0,01	0,00	0,04	0,29	0,20	0,04	8,67	8,49	36,54	0,32	30,73	1,89	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5 %	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	65,70	0,06	109,50	2,10	0,01	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	330	7,78	9,82	51,91	330,04	0,06	0,87	0,08	0,36	0,22	0,27	218,69	39,38	193,23	0,86	331,55	13,89	0,02	0,00		
Всего за день:		40,49	35,26	228,81	1 410,94	0,61	25,31	0,41	8,69	0,35	0,73	491,56	248,60	724,21	12,85	1 960,59	42,70	0,09	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	180	3,39	12,40	16,52	204,43	0,09	13,99	0,62	3,42	0,02	0,10	66,98	33,77	78,31	1,26	568,70	7,85	0,04	0,00	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	400	7,03	12,89	54,70	387,45	0,16	85,99	0,77	4,20	0,02	0,17	93,37	51,34	114,66	2,55	630,14	7,85	0,05	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	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,30	16,13	94,38	0,07	5,28	0,16	1,13	0,00	0,04	23,64	18,89	46,84	0,87	381,20	3,76	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	1,41	0,46	7,12	38,41	0,02	0,08	0,00	0,26	0,00	0,02	21,10	5,80	21,74	0,27	40,00	1,42	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,29	14,89	123,41	0,05	32,03	0,08	2,38	0,00	0,07	82,46	28,99	57,54	1,77	374,87	5,90	0,02	0,00	132	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	710	12,00	8,60	81,81	456,53	0,27	50,26	0,33	5,22	0,00	0,19	154,37	81,22	190,81	5,22	1 025,87	13,79	0,04	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУТЫ(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	160	5,11	6,31	28,09	190,03	0,11	0,33	0,04	0,88	0,08	0,08	75,42	29,85	108,65	0,87	155,76	7,01	0,01	0,00	189	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 МОЛОКОМ	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:	340	10,03	8,73	54,28	336,84	0,18	0,82	0,05	1,47	0,08	0,20	178,80	51,21	201,57	1,69	334,07	15,29	0,01	0,00		
Всего за день:		29,45	30,61	200,30	1 226,41	0,63	141,07	1,15	11,52	0,10	0,58	440,94	190,97	516,94	11,44	2 268,08	38,93	0,11	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ	190/5/5	5,59	7,61	25,31	192,59	0,11	0,41	0,04	1,00	0,08	0,11	99,10	42,08	140,73	1,08	209,45	8,84	0,01	0,00	189	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 САХАРОМ,	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	420	7,94	7,80	50,16	303,06	0,16	0,42	0,04	1,59	0,08	0,13	113,59	54,52	168,15	1,90	256,34	8,84	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	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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,15	6,53	71,35	0,04	8,85	0,19	1,64	0,00	0,04	37,59	15,90	33,01	0,73	232,44	3,23	0,02	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	2,05	3,43	7,54	69,34	0,03	0,67	0,01	1,35	0,07	0,03	16,43	12,20	50,00	0,94	74,07	1,64	0,01	0,00	258	2012
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,11	40,26	29,44	85,72	1,21	763,96	8,55	0,03	0,00	321	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,56	3,94	3,56	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	700	11,61	13,54	86,07	517,67	0,33	34,21	0,33	4,91	0,15	0,25	125,35	87,38	236,98	5,90	1 400,36	16,85	0,06	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	200	3,14	2,43	17,12	103,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	7,38	5,65	42,60	251,30	0,08	0,56	0,05	0,17	0,16	0,16	127,83	23,05	124,69	0,73	223,21	11,38	0,01	0,01		
Всего за день:		27,32	27,38	188,34	1 117,62	0,59	39,19	0,42	7,30	0,39	0,56	381,17	172,15	539,72	10,51	2 157,91	39,07	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ и САХАРОМ)	190/5/5	7,54	7,19	33,06	227,40	0,16	0,38	0,04	3,09	0,08	0,16	86,47	89,46	173,34	2,90	277,09	7,99	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	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	3,29	3,61	0,28	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	9,95	7,39	58,12	340,18	0,21	1,51	0,04	3,68	0,08	0,18	103,48	102,65	202,15	3,78	335,39	7,99	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	180	2,66	4,27	11,44	97,36	0,06	4,11	0,19	1,67	0,00	0,04	40,69	23,07	64,24	1,15	322,42	4,14	0,02	0,00	63	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	140	5,09	4,60	32,52	192,01	0,06	0,00	0,03	1,11	0,08	0,02	16,70	7,87	38,99	0,90	59,55	0,71	0,01	0,01	204	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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(с соусом сметанным)	70/70	8,73	9,47	12,85	187,05	0,09	5,17	2,26	0,77	0,22	0,59	30,89	14,77	133,61	2,42	165,52	5,60	0,08	0,02	284	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	750	21,56	18,99	117,59	751,42	0,34	50,58	2,62	5,00	0,30	0,73	123,04	74,26	308,48	6,96	778,18	13,13	0,11	0,03		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,05	0,99	0,03	0,00	0,00	0,20	193,80	21,28	136,80	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8,88	7,43	53,85	319,12	0,10	0,99	0,03	0,00	0,00	0,21	200,40	26,68	166,80	0,63	320,00	17,10	0,00	0,00		
Всего за день:		40,78	34,20	239,07	1 456,31	0,67	57,08	2,69	9,31	0,38	1,14	441,32	210,79	687,33	13,35	1 711,57	40,22	0,13	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	85	8,03	14,41	1,55	168,11	0,04	0,12	0,21	1,39	1,45	0,25	55,42	9,10	121,39	1,39	118,41	13,99	0,03	0,02	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	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	405	12,90	20,21	40,81	398,00	0,14	18,63	0,41	2,18	1,45	0,34	105,47	44,78	193,52	5,19	711,43	16,82	0,03	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	50	0,57	0,10	1,96	12,36	0,03	12,88	0,09	0,20	0,00	0,02	7,21	10,30	13,39	0,52	149,35	1,03	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,84	92,79	0,02	0,32	0,01	1,78	0,09	0,02	21,12	5,75	24,17	0,35	38,83	1,27	0,01	0,01	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	2,40	2,61	11,43	78,88	0,04	0,10	0,02	0,31	0,04	0,04	27,10	12,52	46,43	0,78	67,32	1,66	0,00	0,00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,25	5,53	32,77	209,61	0,19	0,00	0,03	4,03	0,07	0,10	15,77	107,26	159,52	3,74	225,60	1,95	0,01	0,00	323	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	690	16,67	13,22	98,71	581,61	0,38	13,30	0,15	7,57	0,20	0,22	91,16	153,07	294,81	7,19	561,58	7,59	0,02	0,01		
Полдник																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (с маслом сливочным и сахаром)	160	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,04	0,21	0,08	0,08	73,03	18,32	79,40	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,80	2,20	12,70	82,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2014
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	370	8,45	8,20	51,67	315,08	0,07	0,84	0,04	0,80	0,08	0,09	79,24	27,23	102,08	0,81	159,05	6,26	0,01	0,00		
Всего за день:		38,41	42,02	200,70	1 340,28	0,61	36,77	0,60	11,18	1,73	0,67	290,27	232,28	600,31	15,17	1 710,06	32,67	0,07	0,03		

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)	200	4,09	4,15	17,51	125,04	0,10	13,15	0,90	0,66	0,06	0,11	90,28	38,61	95,95	1,41	477,97	8,68	0,04	0,00	332	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
ЧАЙ С САХАРОМ,	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	420	6,44	4,34	42,36	235,51	0,15	13,16	0,90	1,25	0,06	0,13	104,77	51,05	123,37	2,23	524,86	8,68	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	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,38	4,13	8,96	80,70	0,03	5,88	0,19	1,67	0,00	0,04	37,42	17,87	35,55	0,87	250,98	4,42	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	2,31	3,30	10,98	82,99	0,04	0,09	0,02	0,32	0,05	0,03	25,77	12,14	45,23	0,76	65,03	1,58	0,00	0,00	257	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,15	20,59	130,11	0,12	10,40	0,03	0,23	0,07	0,08	15,83	27,13	69,38	1,21	739,18	6,50	0,04	0,00	318	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,56	3,94	3,56	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	670	11,22	12,27	91,11	524,48	0,33	30,68	0,33	3,90	0,12	0,22	110,09	86,98	218,41	5,86	1 385,08	15,93	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.)	125	1,89	4,61	15,58	111,32	0,02	0,00	0,04	0,19	0,16	0,02	5,40	2,36	18,04	0,22	22,57	1,00	0,00	0,01		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ с САХАРОМ 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,02	0,07	0,02	0,11	92,10	10,20	65,70	0,06	109,50	2,10	0,01	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	335	6,88	9,34	47,66	303,01	0,07	0,77	0,07	0,26	0,18	0,23	196,37	27,66	158,07	0,54	277,68	11,20	0,01	0,01		
Всего за день:		24,93	26,34	190,64	1 108,59	0,57	48,61	1,30	6,04	0,36	0,60	425,63	172,89	509,75	10,61	2 465,62	37,81	0,12	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	190	6,16	6,79	32,86	217,67	0,13	0,40	0,04	1,04	0,08	0,10	90,92	36,00	130,85	1,04	187,65	8,45	0,01	0,00	189	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	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	3,29	3,61	0,28	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	417	8,57	6,99	57,92	330,45	0,18	1,53	0,04	1,63	0,08	0,12	107,93	49,19	159,66	1,92	245,95	8,45	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	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2,09	2,28	15,79	92,33	0,07	5,28	0,16	1,26	0,00	0,05	25,00	20,60	63,59	0,87	385,13	3,64	0,03	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,26	13,70	12,51	226,34	0,06	0,10	0,03	0,72	0,08	0,10	32,11	24,09	139,69	2,14	265,33	5,96	0,03	0,00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,29	14,89	123,40	0,05	32,02	0,08	2,38	0,00	0,07	82,44	28,98	57,52	1,77	374,75	5,90	0,02	0,00	336	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,24	0,01	32,55	131,96	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	21,64	4,73	12,47	0,58	64,95	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	720	23,95	21,83	105,47	718,63	0,31	50,36	0,36	5,81	0,08	0,28	180,70	104,30	337,96	7,67	1 318,98	18,21	0,08	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ и ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	160	4,19	5,83	23,77	163,92	0,04	0,34	0,04	0,70	0,08	0,08	75,54	11,77	66,20	0,28	127,51	5,94	0,00	0,00	189	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,60	8,83	99,31	0,05	0,99	0,03	0,00	0,00	0,20	193,39	21,24	136,51	0,15	276,82	17,06	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	370	11,81	10,62	47,65	334,28	0,14	1,33	0,07	1,29	0,08	0,30	275,83	42,91	227,91	1,03	443,03	23,00	0,00	0,00		
Всего за день:		44,72	39,83	220,55	1 428,95	0,65	57,22	0,47	9,36	0,24	0,72	578,86	203,60	735,43	12,60	2 285,96	51,66	0,10	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 СЛИВОЧНЫМ)	190	6,16	6,30	32,00	209,69	0,10	0,40	0,04	0,11	0,08	0,11	95,11	28,59	139,87	1,50	194,46	6,84	0,00	0,02	189	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	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	400	9,04	6,73	65,16	369,03	0,16	72,40	0,19	0,70	0,08	0,18	119,20	42,86	167,82	2,59	243,00	6,84	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	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
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,69	4,28	11,52	97,84	0,06	4,14	0,19	1,67	0,00	0,04	36,35	22,99	63,91	1,12	324,75	4,17	0,02	0,00	79	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	0,76	7,33	6,32	94,98	0,02	1,99	0,51	3,39	0,00	0,02	21,64	13,18	25,21	0,50	119,37	2,18	0,02	0,00	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,53	18,57	126,44	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	35,38	25,55	74,39	1,06	662,33	7,41	0,03	0,00	321	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,00	0,00	13,17	52,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,23	1,55	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	730	11,06	16,69	79,31	516,50	0,32	28,00	0,82	6,72	0,07	0,21	120,11	89,17	228,20	4,99	1 336,20	16,47	0,07	0,00		
Полдник																					
САЛМОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗ ЭТОЙ ПИЩЕВОЙ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,03	0,29	0,02	0,12	111,82	13,93	85,39	0,31	168,47	9,63	0,00	0,00	93	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,14	2,68	13,35	90,82	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	115,59	13,59	80,97	0,24	166,54	9,94	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	360	9,67	6,77	42,67	271,74	0,12	1,13	0,05	0,88	0,02	0,26	234,31	37,42	191,56	1,15	373,71	19,57	0,00	0,00		
Всего за день:		30,16	30,58	196,65	1 202,86	0,62	105,53	1,06	8,93	0,17	0,67	488,02	176,65	597,48	10,71	2 230,91	44,88	0,08	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)	200	3,96	9,05	21,80	192,62	0,11	16,19	0,86	0,58	0,12	0,11	74,99	41,04	97,03	1,80	643,91	9,18	0,05	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	180	0,25	0,18	21,89	92,73	0,01	3,16	0,00	0,28	0,00	0,01	16,38	5,58	6,10	0,96	138,40	0,89	0,00	0,00	373	2012
Итого за прием пищи:	410	6,50	9,42	58,74	356,40	0,17	19,35	0,86	1,45	0,12	0,14	98,27	56,52	128,33	3,36	821,01	10,07	0,05	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоки или бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ)	200	4,60	4,31	15,15	118,07	0,14	3,72	0,20	3,26	0,00	0,05	34,32	27,05	63,96	1,58	379,63	3,56	0,02	0,00	81	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,15	15,08	3,37	209,76	0,04	0,86	0,21	0,62	0,05	0,10	17,29	19,87	134,72	2,00	316,29	6,74	0,05	0,00	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,04	4,66	23,76	153,04	0,08	0,00	0,03	0,12	0,08	0,04	16,74	19,95	85,78	1,45	83,81	0,00	0,00	0,02	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	740	28,89	24,70	103,12	756,23	0,39	46,25	0,59	5,45	0,13	0,27	103,32	95,72	356,49	7,53	1 014,74	13,01	0,07	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,29	3,55	25,49	150,99	0,05	0,04	0,03	0,30	0,17	0,05	17,88	6,33	42,84	0,44	62,12	2,46	0,01	0,01	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9,92	8,40	34,80	255,75	0,10	1,08	0,06	0,30	0,17	0,26	221,88	28,73	186,84	0,60	354,12	20,46	0,01	0,01		
Всего за день:		45,71	42,92	206,46	1 415,38	0,69	76,68	1,52	7,83	0,42	0,69	439,47	188,97	682,66	13,69	2 467,87	45,54	0,14	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	12 914,84	6,19	628,07	11,00	88,19	5,25	7,01	4 355,64	1 971,58	#####	122,32	21 492,65	415,06	1,04	0,14
Среднее значение за период	1 291,48	0,62	62,81	1,10	8,82	0,53	0,70	435,56	197,16	612,61	12,23	2 149,27	41,51	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Сад 10 часов	323

