

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



Е.В.Стерхова

Приказ № 122-од от 29.11.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры , огурцы)	40	0,31	0,04	0,97	5,43	0,01	1,60	0,00	0,04	0,00	0,01	8,28	5,04	15,12	0,36	56,40	1,20	0,01	0,00	к/к	к/к
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
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
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	17,58	42,13	370,32	0,14	5,11	0,27	2,24	1,03	0,24	69,86	38,62	156,52	2,98	354,36	9,20	0,03	0,01		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	к/к	к/к
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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)соус сметанный	60/8	7,97	12,14	8,21	174,89	0,03	0,72	0,00	2,80	0,00	0,05	11,07	12,07	77,99	1,08	168,20	3,60	0,03	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ	110	4,00	3,55	25,54	150,23	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	12,16	5,97	30,61	0,71	46,68	0,56	0,01	0,01	205	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ (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 СУШЕНЫХ 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:	561	16,91	19,54	76,68	552,88	0,21	6,78	0,18	6,13	0,06	0,14	77,89	51,02	192,29	4,29	532,03	10,12	0,05	0,01		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55	2,69	1,68	18,54	99,92	0,03	0,01	0,01	0,50	0,09	0,02	9,43	4,29	23,70	0,33	37,66	1,11	0,01	0,01	447	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
Итого за прием пищи:	205	5,75	4,20	30,77	184,68	0,06	0,49	0,02	0,50	0,09	0,12	108,35	22,83	101,73	0,80	202,60	9,39	0,01	0,01		
Всего за день:		36,51	43,90	153,91	1 163,55	0,43	12,69	0,50	8,87	1,18	0,63	383,93	126,90	545,38	8,17	1 239,50	37,99	0,09	0,03		

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																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	4,53	22,52	146,40	0,03	0,41	0,03	0,17	0,05	0,09	86,63	19,46	87,90	0,28	138,38	7,42	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	170/8/4	0,07	0,00	7,94	32,76	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	8,44	2,55	2,28	0,18	12,16	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	362	6,11	4,72	45,51	250,21	0,08	1,06	0,03	0,76	0,05	0,11	101,97	31,91	115,38	1,06	189,24	7,42	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,23	1,66	10,61	62,49	0,04	3,11	0,12	0,74	0,00	0,03	15,75	13,71	32,81	0,50	223,75	2,27	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	1,42	2,41	3,62	42,02	0,02	0,40	0,27	0,36	0,18	0,04	11,48	6,88	23,90	0,39	47,29	2,08	0,01	0,00	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110/4	2,15	3,63	17,42	111,18	0,10	8,80	0,03	0,20	0,06	0,07	11,99	22,87	58,44	1,01	625,45	5,50	0,03	0,00	318	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ(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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(концентрат)	150	0,08	0,08	20,93	84,78	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	3,75	1,50	6,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	554	8,68	8,19	76,46	414,74	0,27	15,01	0,42	2,45	0,24	0,18	59,43	61,74	175,24	3,97	1 005,04	12,15	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	80/5	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
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% жирности	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,00	0,00	434	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,29	1,82	11,21	70,85	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,78	11,64	59,72	0,17	118,13	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	4,77	7,62	29,70	206,90	0,04	0,45	0,06	0,22	0,17	0,15	127,88	17,96	103,95	0,38	190,05	8,73	0,00	0,00		
Всего за день:		19,95	20,92	161,18	917,44	0,41	20,52	0,51	4,06	0,46	0,46	303,68	118,81	404,47	7,39	1 662,33	30,30	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																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,48	6,62	26,76	189,10	0,11	0,40	0,04	0,88	0,08	0,09	89,34	31,27	118,26	0,89	174,67	8,18	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	170	0,56	0,23	15,61	77,41	0,01	68,00	0,14	0,00	0,00	0,04	16,21	4,13	2,60	0,46	9,25	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	350	8,33	7,04	57,42	337,56	0,17	68,40	0,18	1,47	0,08	0,15	112,45	45,30	146,06	1,95	222,62	8,18	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,82	1,67	5,37	39,78	0,01	0,00	0,01	0,26	0,03	0,01	3,14	3,41	8,66	0,20	14,54	0,00	0,00	0,00	306	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,69	4,38	28,25	163,22	0,02	0,00	0,03	0,29	0,08	0,02	7,01	17,90	54,65	0,39	40,15	0,55	0,02	0,01	315	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,20	2,97	7,04	60,28	0,02	3,74	0,02	1,43	0,00	0,03	21,51	14,39	28,91	0,87	224,92	4,37	0,01	0,00	54	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ (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:	610	10,27	12,95	90,02	518,89	0,18	6,38	0,07	4,57	0,18	0,13	78,68	61,21	167,50	4,08	501,92	8,79	0,04	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,80	0,16	16,16	68,80	0,02	3,20	0,00	0,00	0,00	0,02	11,20	6,40	11,20	2,24	192,00	1,60	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	3,80	4,08	45,92	235,60	0,05	3,20	0,01	0,00	0,00	0,04	22,80	14,40	47,20	3,08	236,00	1,60	0,00	0,00		
Всего за день:		22,79	24,46	202,87	1 137,64	0,42	81,98	0,26	6,67	0,26	0,34	228,33	128,11	370,66	11,09	1 238,54	20,57	0,06	0,01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	150	4,64	6,99	21,80	169,07	0,10	0,34	0,04	0,85	0,08	0,09	81,67	34,73	116,72	0,90	173,67	7,33	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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,	170/8	0,04	0,00	7,83	31,44	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,12	1,48	0,15	5,64	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	358	6,97	7,18	44,68	271,56	0,15	0,35	0,04	1,44	0,08	0,11	95,57	46,75	143,40	1,65	218,01	7,33	0,01	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	1,16	3,48	5,43	59,60	0,03	7,37	0,16	1,36	0,00	0,03	30,59	13,22	27,61	0,60	193,35	2,69	0,01	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,37	1,36	4,43	35,41	0,01	0,00	0,02	0,31	0,14	0,03	5,85	3,46	16,91	0,30	19,80	1,14	0,00	0,00	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	110/4	2,33	3,99	15,71	108,37	0,09	7,61	0,03	0,18	0,06	0,08	29,94	21,61	62,97	0,89	560,27	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ(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:	557	8,89	9,28	76,97	428,86	0,23	16,54	0,21	2,92	0,20	0,18	92,95	57,70	169,61	4,13	937,95	12,85	0,04	0,00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	1,35	4,24	14,04	99,64	0,01	0,00	0,01	1,72	0,05	0,01	5,50	1,88	12,29	0,16	15,92	0,58	0,00	0,00	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,36	0,92	2,59	19,91	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	367	2008
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
Итого за прием пищи:	250	4,77	7,68	28,86	204,31	0,04	0,48	0,02	1,72	0,05	0,11	104,42	20,42	90,32	0,63	180,86	8,86	0,00	0,00		
Всего за день:		23,62	26,72	154,84	960,40	0,44	17,68	0,30	6,08	0,33	0,53	420,77	139,30	498,17	6,51	1 487,33	38,32	0,05	0,00		

5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,05	0,60	0,01	0,18	0,00	0,00	89,40	11,40	74,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	170/8/4	0,07	0,00	7,85	32,38	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	8,44	2,55	2,28	0,18	12,16	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	362	5,78	3,13	35,92	196,43	0,10	1,25	0,01	0,77	0,00	0,02	104,74	23,85	101,88	1,68	50,86	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	к/к	к/к
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (соус сметанный)	50/50	8,89	13,26	11,46	213,63	0,09	5,14	2,13	4,53	0,27	0,57	26,90	14,52	136,49	2,45	169,08	6,38	0,08	0,02	287	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,56	1,49	3,09	28,55	0,02	1,39	0,49	0,83	0,00	0,02	13,23	10,66	16,98	0,34	91,55	1,71	0,01	0,00	54	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ(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 СУШЕНЫХ 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:	510	14,82	16,87	61,90	472,15	0,26	11,69	2,74	7,37	0,27	0,66	81,71	58,77	255,26	5,21	658,74	13,12	0,11	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,13	2,23	25,47	138,37	0,05	0,04	0,02	0,24	0,12	0,04	17,43	6,18	40,29	0,41	59,76	2,21	0,01	0,01	479	2008
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	14,86	4,44	2,97	0,59	84,61	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	200	4,25	2,35	42,84	210,10	0,06	1,24	0,02	0,43	0,12	0,05	32,29	10,62	43,26	1,00	144,37	2,81	0,01	0,01		
Всего за день:		25,24	22,74	150,17	924,27	0,44	18,18	2,77	9,20	0,39	0,75	233,14	100,44	410,30	9,87	1 131,97	17,93	0,13	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	6,16	11,92	1,12	136,48	0,03	0,08	0,17	1,10	1,13	0,20	41,11	6,83	92,61	1,07	88,99	10,64	0,02	0,01	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(промышленного производства для детского	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 (ФОРМОВОЙ)	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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,63	7,26	15,09	144,85	0,05	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	95,50	13,40	76,15	0,71	48,25	0,00	0,01	0,00		2012
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
Итого за прием пищи:	355	14,18	23,13	46,37	460,62	0,15	64,15	0,44	2,35	1,21	0,33	179,27	41,91	218,20	3,24	345,95	11,54	0,03	0,01		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	к/к	к/к
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
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	2,74	8,08	5,71	106,70	0,02	0,18	0,07	0,35	0,32	0,08	42,67	5,79	46,43	0,31	70,94	4,98	0,01	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,03	3,21	25,38	147,16	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	209	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ (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(яблоки)	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:	543	12,91	15,38	81,85	520,91	0,18	6,00	0,23	3,00	0,32	0,17	103,94	45,18	157,23	3,64	532,33	11,33	0,03	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	65	4,81	4,36	29,14	175,06	0,06	0,19	0,01	1,29	0,04	0,06	47,03	9,70	56,61	0,47	102,45	3,93	0,01	0,01	449	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:	215	7,12	6,18	40,45	246,40	0,08	0,58	0,02	1,29	0,04	0,14	128,98	21,61	116,96	0,66	221,49	10,68	0,01	0,01		
Всего за день:		37,21	45,69	172,87	1 267,93	0,43	71,23	0,69	6,64	1,57	0,64	536,19	122,70	584,39	7,54	1 099,77	33,55	0,07	0,02		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	150	4,62	6,98	21,74	168,73	0,09	0,34	0,04	0,85	0,08	0,09	81,62	34,62	116,43	0,90	173,34	7,32	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	170/8	0,04	0,00	7,83	31,44	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,12	1,48	0,15	5,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	358	6,95	7,17	44,62	271,22	0,14	0,35	0,04	1,44	0,08	0,11	95,52	46,64	143,11	1,65	217,68	7,32	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	1,44	1,70	12,30	70,49	0,05	3,96	0,12	0,75	0,00	0,03	13,16	15,77	37,72	0,57	284,42	2,81	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ	60	10,01	10,50	9,62	172,90	0,05	0,07	0,03	0,56	0,06	0,08	23,97	18,22	105,23	1,62	199,80	4,46	0,02	0,00	272	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,62	1,86	9,50	61,19	0,03	0,00	0,01	0,05	0,03	0,01	7,79	8,22	34,29	0,58	33,59	0,00	0,00	0,01	184	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,32	2,12	5,64	47,65	0,02	12,50	0,03	0,94	0,00	0,02	33,06	10,84	22,03	0,67	134,79	2,21	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ(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	18,42	16,63	88,46	577,71	0,25	18,09	0,19	3,37	0,09	0,18	104,55	72,46	261,39	5,78	817,13	12,23	0,05	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	1,51	3,38	13,71	92,52	0,02	0,28	0,23	1,26	0,06	0,03	21,38	8,36	29,87	0,38	57,95	2,28	0,01	0,00	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,36	0,92	2,59	19,91	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	367	2008
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
Итого за прием пищи:	250	4,93	6,82	28,53	197,19	0,05	0,76	0,24	1,26	0,06	0,13	120,30	26,90	107,90	0,85	222,89	10,56	0,01	0,00		
Всего за день:		30,69	31,01	171,12	1 091,71	0,46	23,20	0,47	6,70	0,23	0,44	334,77	153,20	522,30	10,26	1 535,70	32,11	0,08	0,01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150	4,18	5,82	23,70	163,60	0,04	0,34	0,04	0,70	0,08	0,08	74,88	11,61	66,13	0,27	127,33	5,94	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	170/8/4	0,07	0,00	7,94	32,77	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	8,79	2,63	2,28	0,18	12,20	0,00	0,00	0,00	268	2014
Итого за прием пищи:	362	6,54	6,01	46,69	267,42	0,09	0,99	0,04	1,29	0,08	0,10	90,57	24,14	93,61	1,05	178,23	5,94	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,08	101,61	0,05	2,76	0,14	0,82	0,11	0,04	18,19	12,72	39,64	0,60	215,84	2,95	0,02	0,01	85	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
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	2,18	4,99	12,00	106,08	0,06	8,90	0,48	0,32	0,07	0,06	41,34	22,58	53,43	0,99	353,83	5,05	0,03	0,00	344	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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 СТОЛОВЫЙ(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 СУШЕНЫХ 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	10,69	10,84	72,27	433,95	0,24	12,94	0,63	2,47	0,21	0,17	105,76	64,14	186,91	4,02	736,74	11,74	0,05	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,04	4,34	8,34	93,81	0,05	0,93	0,03	0,00	0,00	0,19	182,68	20,06	128,95	0,14	261,49	16,12	0,00	0,00	400	2012
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,81	5,75	30,84	203,61	0,07	0,93	0,03	0,00	0,00	0,20	185,98	22,76	143,95	0,38	282,79	16,12	0,00	0,00		
Всего за день:		24,43	22,99	159,31	950,57	0,42	18,86	0,70	4,39	0,29	0,49	396,71	118,24	434,37	7,43	1 475,76	35,80	0,06	0,01		

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																					
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	111,82	13,93	85,39	0,31	168,47	9,63	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	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	170	0,04	0,00	7,73	31,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	1,86	1,48	0,15	5,55	0,00	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	350	6,57	4,09	37,05	211,98	0,09	0,56	0,03	0,88	0,02	0,14	124,57	25,69	112,07	1,06	212,72	9,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметанной)	150/3	2,03	3,44	10,93	85,83	0,05	8,28	0,22	1,58	0,00	0,06	30,26	23,08	40,19	1,08	373,81	5,37	0,01	0,00	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,16	1,84	4,30	38,53	0,02	0,40	0,00	0,72	0,04	0,02	10,63	7,01	28,70	0,53	43,34	0,97	0,00	0,00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,62	0,03	0,18	0,06	0,08	29,95	21,63	62,99	0,89	560,57	6,27	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	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 СТОЛОВЫЙ (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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (концентрат)	150	0,08	0,08	20,93	84,78	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	3,75	1,50	6,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	553	9,40	9,68	75,76	431,10	0,27	19,00	0,25	3,63	0,10	0,20	91,05	70,00	191,97	4,57	1 086,27	14,91	0,04	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	130	4,32	5,10	23,87	158,99	0,09	0,26	0,03	0,76	0,06	0,07	60,52	25,34	91,20	0,75	128,89	5,70	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	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	8,16	7,04	45,22	277,69	0,14	0,65	0,04	1,15	0,06	0,16	147,07	43,85	168,35	1,34	273,73	12,45	0,01	0,00		
Всего за день:		27,12	23,39	162,36	976,44	0,52	20,52	0,35	5,66	0,18	0,63	490,52	153,97	567,23	7,07	1 723,23	46,27	0,05	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150	5,34	5,87	29,08	190,77	0,09	0,31	0,04	0,11	0,08	0,09	76,32	24,78	120,53	1,35	163,43	5,40	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	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	0,27	0,17	12,57	56,02	0,01	3,63	0,00	0,26	0,00	0,01	10,58	4,33	6,56	0,94	136,62	0,84	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	7,90	6,23	56,70	317,84	0,15	3,94	0,04	0,96	0,08	0,12	93,80	39,01	152,29	2,89	338,75	6,24	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	30	0,23	0,03	0,73	4,07	0,01	1,20	0,00	0,03	0,00	0,01	6,21	3,78	11,34	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	3,46	3,23	11,36	88,56	0,11	2,79	0,15	2,45	0,00	0,04	26,72	20,35	48,16	1,19	284,73	2,67	0,02	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,00	0,34	4,97	26,98	0,01	0,06	0,00	0,18	0,00	0,02	14,71	4,06	15,43	0,18	28,70	1,04	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,61	3,93	11,04	91,60	0,04	23,62	0,06	1,78	0,00	0,05	57,68	21,41	42,03	1,29	281,20	4,40	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	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 СТОЛОВЫЙ(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 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
Итого за прием пищи:	540	11,36	8,11	65,05	389,82	0,27	87,67	0,33	5,48	0,00	0,19	129,87	66,25	162,01	4,84	711,34	10,41	0,03	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,46	4,19	28,78	166,51	0,04	0,00	0,03	0,27	0,07	0,02	7,57	4,98	27,37	0,32	42,27	0,55	0,01	0,01	469	2012
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
Итого за прием пищи:	200	4,19	4,34	43,48	229,08	0,05	1,20	0,03	0,27	0,07	0,03	17,02	10,38	36,82	2,21	222,27	2,05	0,01	0,01		
Всего за день:		23,84	19,07	174,74	982,33	0,49	96,81	0,40	7,34	0,15	0,36	255,09	122,84	361,02	11,92	1 550,36	20,70	0,05	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	#####	4,46	381,67	6,95	65,61	5,04	5,27	#####	1 284,51	4 698,29	87,25	14 144,49	313,54	0,72	0,14
Среднее значение за период	1 037,23	0,45	38,17	0,70	6,56	0,50	0,53	358,31	128,45	469,83	8,73	1 414,45	31,35	0,07	0,01

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Ясли 10 часов	227

