


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР- детский сад № 3  
«Березка» 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 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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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		2008
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
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	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,52	1,19	2,22	0,22	7,74	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,15</b>	<b>18,48</b>	<b>46,08</b>	<b>395,43</b>	0,14	6,21	0,28	2,25	1,03	0,25	71,27	40,61	164,74	3,21	402,14	9,50	0,03	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,99</b>	<b>2,58</b>	<b>4,33</b>	<b>55,67</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТ	180	1,34	4,03	8,76	78,82	0,03	5,71	0,19	1,63	0,00	0,04	36,24	17,34	34,54	0,85	243,82	4,30	0,02	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) со	70/15	10,16	15,75	13,16	242,84	0,04	0,53	0,02	2,95	0,00	0,07	26,53	14,97	98,93	1,29	205,32	5,40	0,03	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ О	130/5	4,73	4,32	30,19	178,69	0,06	0,00	0,03	1,03	0,07	0,02	10,37	6,49	35,81	0,82	55,01	0,66	0,01	0,01	317	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 СУШЕННЫХ ФР	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,90</b>	<b>24,60</b>	<b>95,03</b>	<b>695,11</b>	0,24	8,24	0,24	6,91	0,07	0,19	103,45	62,34	239,48	5,21	655,13	13,54	0,07	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/10	5,38	3,36	37,28	200,64	0,06	0,05	0,02	1,00	0,18	0,05	19,01	8,65	47,50	0,68	75,31	2,22	0,01	0,01	447	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>8,94</b>	<b>6,32</b>	<b>52,28</b>	<b>302,57</b>	0,09	0,62	0,04	1,00	0,18	0,17	136,93	29,34	138,49	1,16	266,63	12,12	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,98</b>	<b>51,98</b>	<b>197,72</b>	<b>1 448,78</b>	0,49	15,38	0,59	10,16	1,28	0,74	439,49	146,72	637,56	9,68	1 474,43	44,44	0,11	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
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,18	6,35	25,43	176,13	0,04	0,45	0,04	0,22	0,08	0,10	95,42	21,75	97,83	0,32	152,82	8,15	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>6,59</b>	<b>6,55</b>	<b>50,49</b>	<b>288,91</b>	0,09	1,58	0,04	0,81	0,08	0,12	112,43	34,94	126,64	1,20	211,12	8,15	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы )	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	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	22,42	19,32	46,61	0,73	341,48	3,38	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	1,65	2,78	4,21	48,66	0,02	0,47	0,31	0,42	0,21	0,04	15,04	8,12	28,15	0,47	55,18	2,42	0,01	0,00	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,19	20,59	130,47	0,12	10,40	0,03	0,23	0,07	0,08	13,52	26,99	68,92	1,19	739,13	6,50	0,04	0,00	318	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
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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (концентрат)	180	0,09	0,09	25,11	101,71	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	4,50	1,80	7,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>10,68</b>	<b>9,60</b>	<b>93,65</b>	<b>504,46</b>	0,32	19,42	0,49	2,94	0,28	0,22	78,13	78,13	221,08	5,00	1 285,79	15,48	0,08	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ )	100/5	1,57	4,51	12,97	98,68	0,02	0,00	0,04	0,18	0,15	0,02	4,70	1,97	15,13	0,19	18,86	0,82	0,00	0,00	229	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%жирности	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	400	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>5,80</b>	<b>8,34</b>	<b>39,17</b>	<b>255,60</b>	0,06	0,55	0,06	0,23	0,16	0,18	158,83	23,19	128,88	0,49	237,47	10,32	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,46</b>	<b>24,88</b>	<b>192,82</b>	<b>1 094,56</b>	0,49	25,55	0,59	4,61	0,52	0,54	363,79	143,46	486,50	8,67	2 012,38	35,95	0,11	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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,92	7,15	33,91	228,28	0,14	0,50	0,04	1,09	0,07	0,12	112,35	39,58	149,18	1,12	220,07	10,29	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,80</b>	<b>7,58</b>	<b>67,07</b>	<b>387,62</b>	0,20	72,50	0,19	1,68	0,07	0,19	136,44	53,85	177,13	2,21	268,61	10,29	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,96	4,07	9,76	83,52	0,02	0,29	0,01	1,60	0,08	0,02	18,99	5,17	21,76	0,32	34,97	1,14	0,01	0,01	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	2,85	5,17	27,31	167,62	0,03	1,24	0,31	0,42	0,09	0,03	18,41	23,22	62,09	0,64	108,28	1,70	0,02	0,00	304	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)	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 СТОЛОВЫЙ(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(ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>10,82</b>	<b>12,85</b>	<b>93,93</b>	<b>536,51</b>	0,19	8,71	0,34	4,98	0,17	0,15	92,29	68,43	186,52	4,79	619,07	11,11	0,05	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	18,81	81,70	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,45</b>	<b>6,07</b>	<b>63,45</b>	<b>331,90</b>	0,05	3,80	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,46</b>	<b>26,89</b>	<b>233,96</b>	<b>1 301,62</b>	0,46	89,01	0,54	7,29	0,24	0,39	260,53	141,48	427,55	10,24	1 231,68	23,40	0,07	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ( с маслом сливочным и сахаром)	200	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7,94</b>	<b>7,80</b>	<b>50,16</b>	<b>303,06</b>	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		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,99</b>	<b>2,58</b>	<b>4,33</b>	<b>55,67</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
Овощи из свежих капусты	180	1,36	4,05	6,38	69,74	0,04	8,66	0,18	1,59	0,00	0,03	36,97	15,55	32,34	0,72	227,24	3,17	0,02	0,00	67	2012
С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	140	0,93	7,34	7,22	99,58	0,03	2,27	0,78	3,47	0,00	0,03	28,04	17,85	31,91	0,62	146,55	2,85	0,02	0,00	247	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,77	4,45	18,65	126,14	0,11	9,04	0,03	0,21	0,07	0,09	34,85	25,63	74,57	1,06	665,28	7,44	0,03	0,00	321	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ )	130	2,77	4,45	18,65	126,14	0,11	9,04	0,03	0,21	0,07	0,09	34,85	25,63	74,57	1,06	665,28	7,44	0,03	0,00	321	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>10,00</b>	<b>16,39</b>	<b>94,26</b>	<b>567,94</b>	0,29	22,40	0,99	6,57	0,07	0,21	134,64	84,09	218,66	5,33	1 256,25	17,18	0,08	0,00		
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	1,69	5,31	17,55	124,63	0,02	0,00	0,01	2,15	0,06	0,01	6,91	2,36	15,46	0,20	19,97	0,73	0,00	0,00	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,54	1,38	3,90	30,00	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	0,00	367	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5,79</b>	<b>9,65</b>	<b>36,45</b>	<b>256,56</b>	0,05	0,57	0,03	2,15	0,06	0,13	124,83	23,05	106,45	0,68	211,29	10,63	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,72</b>	<b>36,42</b>	<b>185,20</b>	<b>1 183,23</b>	0,52	23,70	1,09	10,31	0,21	0,60	500,90	176,09	588,11	8,01	1 874,41	45,93	0,09	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,37	4,94	18,05	139,09	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	141,46	17,64	108,12	0,39	213,40	12,20	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,78</b>	<b>5,14</b>	<b>43,11</b>	<b>251,87</b>	0,10	1,82	0,03	0,95	0,03	0,17	158,47	30,83	136,93	1,27	271,70	12,20	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1,89	2,05	14,26	83,34	0,06	4,75	0,15	1,14	0,00	0,04	22,38	18,55	57,42	0,78	346,61	3,28	0,02	0,00	98	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,52	12,06	3,27	222,77	0,21	13,98	6,45	1,52	0,13	1,58	22,60	17,65	268,06	5,86	324,85	7,74	0,19	0,03	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,18	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	16,00	118,00	176,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,93	2,48	5,14	47,56	0,03	2,32	0,82	1,39	0,00	0,03	23,59	17,85	28,60	0,59	152,56	2,85	0,02	0,00	54	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (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 СУШЕННЫХ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>33,41</b>	<b>23,09</b>	<b>99,19</b>	<b>766,43</b>	0,59	23,05	7,45	5,85	0,13	1,71	114,88	195,59	600,28	13,48	975,00	17,05	0,24	0,03		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,13	2,23	25,47	138,37	0,05	0,04	0,02	0,24	0,12	0,04	17,10	6,16	40,23	0,41	59,75	2,21	0,01	0,01	479	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,64	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,81	0,80	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,29</b>	<b>2,39</b>	<b>48,63</b>	<b>234,01</b>	0,06	1,64	0,02	0,49	0,12	0,05	36,91	12,08	44,19	1,20	172,56	3,01	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,87</b>	<b>31,01</b>	<b>200,44</b>	<b>1 297,90</b>	0,77	30,51	7,50	7,92	0,28	1,95	324,66	245,70	791,30	17,93	1 697,26	34,26	0,26	0,04		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЦЫ СВЕЖИЕ(помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	85/5	8,08	14,45	1,55	168,72	0,04	0,12	0,21	1,40	1,46	0,26	55,62	9,15	122,08	1,40	118,97	14,07	0,03	0,02	215	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
ХЛЕБ КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА для)	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		2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,55	7,15	15,09	143,54	0,05	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	92,33	13,27	74,35	0,71	47,93	0,00	0,01	0,00	3	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,63	0,26	27,29	125,88	0,01	76,00	0,15	0,00	0,00	0,05	18,30	4,62	2,91	0,51	10,64	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>17,08</b>	<b>27,44</b>	<b>64,81</b>	<b>587,38</b>	0,17	82,39	0,54	2,77	1,54	0,43	208,10	52,24	265,64	4,09	475,74	15,57	0,05	0,02		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,99</b>	<b>2,58</b>	<b>4,33</b>	<b>55,67</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЦЫ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО	180	2,62	4,17	11,15	95,13	0,06	4,04	0,19	1,62	0,00	0,04	40,05	22,66	63,16	1,13	316,56	4,07	0,02	0,00	63	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	3,13	9,38	5,92	120,79	0,02	0,18	0,09	0,43	0,40	0,09	45,15	6,23	52,28	0,38	76,59	5,62	0,01	0,01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,70	4,03	26,80	122,96	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)	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 СТОЛОВЫЙ(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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>15,26</b>	<b>18,22</b>	<b>93,70</b>	<b>563,99</b>	0,20	7,66	0,28	3,58	0,40	0,20	119,41	54,73	189,20	4,47	644,22	13,59	0,04	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130	9,54	8,70	58,10	348,97	0,11	0,40	0,02	2,59	0,07	0,11	87,62	18,97	111,30	0,89	203,39	7,81	0,02	0,02	449	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>12,37</b>	<b>10,88</b>	<b>73,53</b>	<b>442,26</b>	0,14	0,87	0,03	2,59	0,07	0,21	186,49	34,07	185,63	1,15	349,00	15,91	0,02	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,70</b>	<b>59,12</b>	<b>236,37</b>	<b>1 649,30</b>	0,53	91,23	0,88	8,94	2,01	0,97	641,84	155,47	735,32	9,81	1 619,49	54,35	0,11	0,05		

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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	200	6,06	7,93	26,84	203,47	0,12	0,46	0,04	1,06	0,08	0,12	108,10	45,13	152,39	1,16	227,95	9,71	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	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	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,41</b>	<b>8,12</b>	<b>51,69</b>	<b>313,94</b>	0,17	0,47	0,04	1,65	0,08	0,14	122,59	57,57	179,81	1,98	274,84	9,71	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ (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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидоры, огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	22,42	19,32	46,61	0,73	341,48	3,38	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННОЙ	70	11,58	12,75	10,94	204,72	0,05	0,09	0,00	2,38	0,00	0,09	27,77	21,10	121,57	1,86	231,46	5,21	0,03	0,00	272	2008
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	70	1,89	2,21	11,08	71,75	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	0,02	6,98	9,11	40,03	0,68	39,03	0,00	0,00	0,01	314	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,64	2,52	6,95	58,04	0,02	14,95	0,05	1,14	0,00	0,03	39,15	13,71	27,14	0,83	175,67	2,78	0,01	0,00	336	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ(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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,78</b>	<b>20,07</b>	<b>105,74</b>	<b>691,58</b>	0,28	22,22	0,21	5,78	0,04	0,24	131,10	88,30	315,19	7,03	1 004,82	15,09	0,07	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	1,88	4,19	17,15	115,33	0,02	0,35	0,29	1,57	0,07	0,04	26,57	10,39	37,09	0,47	72,00	2,83	0,01	0,00	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,54	1,38	3,90	30,00	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	0,00	367	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5,98</b>	<b>8,53</b>	<b>36,05</b>	<b>247,26</b>	0,05	0,92	0,31	1,57	0,07	0,16	144,49	31,08	128,08	0,95	263,32	12,73	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,56</b>	<b>37,11</b>	<b>202,99</b>	<b>1 298,37</b>	0,52	27,61	0,56	9,63	0,19	0,56	412,58	184,15	632,98	11,94	1 820,98	39,53	0,10	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,65	6,46	28,19	193,11	0,06	0,50	0,04	0,85	0,07	0,12	109,18	16,23	92,96	0,37	179,51	8,66	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	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	2,48	3,61	0,28	19,33	0,00	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>8,06</b>	<b>6,66</b>	<b>53,25</b>	<b>305,89</b>	0,11	1,63	0,04	1,44	0,07	0,14	122,55	28,61	121,77	1,25	237,54	8,66	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
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	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,20	4,06	18,11	121,91	0,06	3,31	0,17	0,98	0,13	0,05	21,86	15,26	47,49	0,72	258,95	3,53	0,02	0,01	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ 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
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,57	5,88	14,14	124,97	0,07	10,52	0,56	0,37	0,08	0,07	48,58	26,66	63,02	1,17	417,97	5,96	0,03	0,00	344	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (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 СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (смесь)	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>12,92</b>	<b>13,06</b>	<b>86,85</b>	<b>521,88</b>	0,28	16,33	0,76	2,97	0,25	0,22	130,17	79,30	230,92	5,01	909,34	14,63	0,06	0,01		
<b>Полдник</b>																					
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	400	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,88</b>	<b>7,43</b>	<b>53,85</b>	<b>319,12</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,26</b>	<b>27,55</b>	<b>203,75</b>	<b>1 193,89</b>	0,52	28,95	0,84	5,04	0,32	0,59	469,12	142,59	530,49	9,09	1 744,88	42,39	0,08	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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	190	5,37	4,94	18,05	139,09	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	141,79	17,66	108,19	0,39	213,40	12,20	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	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,52	1,19	2,22	0,22	7,74	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,72</b>	<b>5,13</b>	<b>42,90</b>	<b>249,56</b>	0,10	0,70	0,03	0,95	0,03	0,17	150,21	28,75	135,61	1,21	259,84	12,20	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	3,00	2,59	4,35	55,94	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	128,46	14,50	95,31	0,10	151,26	9,32	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>2,59</b>	<b>4,35</b>	<b>55,94</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	128,46	14,50	95,31	0,10	151,26	9,32	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры,огурцы)	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(со сметанной)	180	1,37	4,13	8,89	80,35	0,03	5,82	0,19	1,67	0,00	0,04	36,83	17,67	35,16	0,86	248,39	4,38	0,02	0,00	57	2012
ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	2,04	3,42	7,54	69,22	0,03	0,67	0,01	1,35	0,07	0,03	17,71	12,27	50,13	0,95	74,00	1,62	0,01	0,00	258	2012
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,53	18,58	126,50	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	35,48	25,56	74,46	1,06	662,48	7,41	0,03	0,00	321	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,09	0,09	25,11	101,71	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	4,50	1,80	7,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>10,93</b>	<b>12,67</b>	<b>89,10</b>	<b>516,81</b>	0,29	19,29	0,23	4,62	0,14	0,22	117,17	79,20	237,15	5,48	1 134,87	16,59	0,07	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ(С МАСЛОМ)	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 (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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,23</b>	<b>8,68</b>	<b>58,57</b>	<b>354,37</b>	0,19	0,80	0,05	1,47	0,08	0,20	181,19	54,85	208,18	1,73	340,07	15,11	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,88</b>	<b>29,07</b>	<b>194,92</b>	<b>1 176,68</b>	0,60	21,10	0,34	7,04	0,25	0,72	577,03	177,30	676,25	8,52	1 886,04	53,22	0,08	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ )	200	7,74	6,56	40,88	253,91	0,13	0,42	0,04	0,11	0,08	0,13	104,10	36,20	173,76	2,02	230,67	7,20	0,00	0,03	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	180	0,29	0,18	13,31	59,36	0,01	3,86	0,00	0,28	0,00	0,01	17,80	6,06	6,97	1,00	145,38	0,89	0,01	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,32</b>	<b>6,93</b>	<b>69,24</b>	<b>384,32</b>	0,19	4,28	0,04	0,98	0,08	0,16	128,80	52,16	205,93	3,62	414,75	8,09	0,01	0,03		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(помидоры ,огурцы)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	4,15	3,88	13,65	106,34	0,13	3,35	0,18	2,94	0,00	0,05	30,76	24,36	57,57	1,42	341,80	3,21	0,02	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,43	0,47	7,14	38,62	0,02	0,08	0,00	0,26	0,00	0,02	20,56	5,79	21,85	0,26	40,61	1,46	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,07	4,63	13,04	108,08	0,04	27,86	0,07	2,09	0,00	0,06	68,12	25,17	49,54	1,52	329,82	5,17	0,02	0,00	336	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
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ( 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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>13,99</b>	<b>9,73</b>	<b>88,92</b>	<b>512,68</b>	0,31	105,69	0,41	6,60	0,00	0,24	161,49	82,85	205,69	6,03	886,41	13,32	0,05	0,00		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,55	4,21	29,32	169,25	0,04	0,00	0,03	0,27	0,07	0,02	7,76	5,11	28,16	0,33	43,38	0,59	0,01	0,01	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,52</b>	<b>4,40</b>	<b>48,91</b>	<b>252,67</b>	0,06	1,60	0,03	0,27	0,07	0,04	20,36	12,31	40,76	2,85	283,38	2,59	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,22</b>	<b>21,45</b>	<b>216,58</b>	<b>1 195,26</b>	0,58	115,57	0,48	8,48	0,15	0,46	325,05	154,52	462,28	14,48	1 862,54	26,00	0,08	0,04		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	12 839,59	5,48	468,61	13,41	79,42	5,45	7,52	4 314,99	1 667,48	5 968,34	108,37	17 224,09	399,47	1,09	0,19
Среднее значение за период	1 283,96	0,55	46,86	1,34	7,94	0,55	0,75	431,50	166,75	596,83	10,84	1 722,41	39,95	0,11	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Сад 10 часов	290

