



Утверждено
приказом от 10.10.24 за № 299/0
Н.Н.Пашкова

Основное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Сказка»

Возрастная категория от 3-7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	4,84	8,10	24,11	188,78	0,52	0,05	0,12	0,04	0,09	112,19	88,89	15,21	0,30	173,36	9,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,01	10,89	44,84	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	10,98	2,55	3,14	0,20	14,68	0,00	0,00	0,00	TK№038	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,41	30,92	1,93	0,40	28,18	4,03	0,00	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	470	10,66	19,01	54,86	434,28	1,39	0,12	0,21	0,15	0,68	142,98	159,86	33,88	1,72	272,12	14,47	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПРОСТОКВАША	100	3,00	0,05	3,80	30,00	0,30	0,03	0,15	0,00	0,00	126,00	95,00	15,00	0,10	152,00	9,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	3,00	0,05	3,80	30,00	0,30	0,03	0,15	0,00	0,00	126,00	95,00	15,00	0,10	152,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ.МАСЛОМ	60	0,66	3,60	2,75	47,22	4,90	0,02	0,02	0,06	0,00	9,49	17,75	9,61	0,52	150,69	1,30	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,63	6,69	4,63	95,11	6,20	0,03	0,04	0,14	0,00	29,09	45,04	14,43	0,83	214,41	3,41	0,00	0,02	66	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/80	16,08	19,59	30,26	361,74	1,04	0,06	0,11	0,21	0,15	19,25	174,12	35,83	2,16	332,86	6,66	0,01	0,06	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,61	0,03	16,59	69,58	0,19	0,01	0,02	0,07	0,00	25,58	15,77	13,14	0,35	206,97	0,00	0,00	0,01	440	2008
ХЛЕБ ДАРИНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	24,29	30,35	75,43	675,63	12,33	0,21	0,23	0,48	0,15	92,41	296,18	82,51	5,86	972,93	14,17	0,01	0,09		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	25,00	16,02	33,90	384,18	0,36	0,06	0,34	0,07	0,12	256,28	288,78	33,88	0,65	268,18	3,09	0,03	0,04	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,11	3,10	16,87	108,61	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,57	81,53	16,33	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	395	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	31,14	22,95	86,61	685,74	10,88	0,15	0,49	0,10	0,12	392,00	412,81	65,21	3,86	744,96	14,09	0,03	0,05		
Всего за день:		69,09	72,36	220,70	1 825,65	24,90	0,51	1,08	0,73	0,95	753,39	963,85	196,60	11,54	2 142,01	51,73	0,04	0,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,01	7,52	30,16	213,02	0,52	0,09	0,13	0,04	0,08	131,99	174,29	26,67	0,70	214,15	9,00	0,01	0,03	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,40	15,41	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5,36	11,33	19,72	203,09	0,06	0,07	0,06	0,10	0,15	90,39	82,95	16,78	0,91	63,90	1,44	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	460	14,65	22,25	65,29	522,49	1,10	0,19	0,30	0,16	0,23	331,34	341,03	63,29	2,09	454,89	19,44	0,01	0,03		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	100	3,40	2,50	5,50	61,00	0,70	0,24	0,20	0,03	0,00	108,00	95,00	16,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	3,40	2,50	5,50	61,00	0,70	0,24	0,20	0,03	0,00	108,00	95,00	16,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	60	0,44	6,05	1,36	61,56	5,44	0,02	0,02	0,01	0,00	12,52	22,98	7,62	0,54	76,76	1,63	0,00	0,01	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,37	7,59	15,30	162,60	5,08	0,11	0,08	0,21	0,00	45,80	127,78	32,59	1,77	502,14	4,39	0,00	0,03	92	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	10,28	7,50	7,51	138,81	0,30	0,04	0,09	0,02	0,12	15,05	95,12	17,74	0,88	198,11	5,01	0,00	0,03	288	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	38,80	84,81	29,27	1,20	761,46	8,47	0,00	0,03	335	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0,53	1,28	1,37	19,23	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,23	11,86	1,86	0,03	23,29	1,37	0,00	0,00	366	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	490,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	26,05	28,07	92,71	736,15	24,46	0,42	0,42	0,71	0,22	173,40	418,45	116,58	6,78	2 119,76	23,67	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
КУРА ОТВАРНАЯ	80	11,44	11,57	0,00	149,60	0,47	0,03	0,07	0,03	0,00	12,12	86,21	9,53	0,86	125,80	3,89	0,01	0,07	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,20	0,81	1,05	12,47	0,36	0,00	0,00	0,01	0,02	2,83	2,35	1,37	0,06	18,99	0,20	0,00	0,00	348	2012
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	150	4,29	4,51	27,39	167,42	0,00	0,05	0,02	0,02	0,08	19,72	34,11	6,89	0,81	50,40	0,60	0,01	0,01	206	2012
НАПИТОК ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	10,38	44,03	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	10,87	1,94	4,47	0,11	24,23	0,00	0,00	0,00	437	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	595	19,06	20,66	75,16	566,47	7,01	0,13	0,14	0,06	0,10	74,69	172,11	41,26	4,58	412,92	5,69	0,02	0,09		
Всего за день:		63,16	73,48	238,66	1 886,11	33,27	0,98	1,06	0,96	0,55	687,43	1 026,59	237,13	13,55	3 116,57	48,80	0,03	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,11	7,48	32,98	220,46	0,53	0,05	0,12	0,04	0,08	112,31	118,77	26,89	0,40	182,62	9,63	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	3,10	15,43	101,88	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	107,73	74,22	13,32	0,31	154,08	9,00	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2,55	4,45	29,35	165,60	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	11,90	30,85	13,00	0,71	69,55	1,08	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	455	10,53	15,03	77,76	487,94	9,06	0,13	0,26	0,10	0,16	231,94	223,84	53,21	1,42	406,25	19,71	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ОТВАР ШИПОВНИКА	100	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00	0,01	0,05	0,15	0,00	13,95	2,75	3,65	0,49	9,60	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	100	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00	0,01	0,05	0,15	0,00	13,95	2,75	3,65	0,49	9,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,70	1,99	2,76	32,09	1,03	0,02	0,02	0,64	0,00	16,44	21,32	12,79	0,35	73,65	1,60	0,00	0,02	41	2012
СУП С РЫБНЫЙ	200	5,98	1,96	11,21	86,63	4,30	0,07	0,05	0,26	0,00	29,16	100,68	25,53	0,82	400,73	42,01	0,00	0,02	87	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	80	15,40	13,39	8,42	215,92	0,37	0,06	0,13	0,03	0,15	20,25	141,50	25,55	1,22	296,41	7,04	0,00	0,05	271	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,15	0,15	23,13	95,46	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	12,87	3,92	4,36	0,78	111,19	0,79	0,00	0,00	396	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	4,29	5,36	19,37	142,72	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	16,00	95,42	64,05	2,25	133,86	1,15	0,00	0,01	181	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ТОМАТНЫЙ СОУС	30	0,36	1,14	1,79	19,15	0,81	0,01	0,01	0,02	0,02	3,39	4,25	2,56	0,12	41,41	0,43	0,00	0,00	348	2012
Итого за прием пищи:	770	30,19	24,43	87,88	693,95	8,09	0,37	0,32	0,97	0,25	107,11	410,59	144,34	7,54	1 125,25	55,82	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	28,52	20,38	40,18	463,62	0,63	0,07	0,42	0,11	0,22	307,51	338,93	39,56	0,71	304,49	3,57	0,03	0,05	237	2012
СНЕЖОК	200	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	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	0,03	0,04	0,02	0,00	5,60	19,60	29,40	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	475	29,57	20,73	54,88	530,82	7,63	0,10	0,46	0,13	0,22	313,11	358,53	68,96	1,13	548,09	3,57	0,03	0,05		
Всего за день:		70,88	60,43	238,63	1 801,00	96,78	0,61	1,09	1,35	0,63	666,11	995,71	270,16	10,58	2 089,19	79,10	0,03	0,16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	15,02	19,20	14,51	292,20	1,62	0,10	0,42	0,20	1,67	224,23	253,75	31,29	1,79	384,40	30,19	0,02	0,03	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,14	3,10	17,02	109,35	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,82	82,48	16,74	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	395	2012
МАНДАРИН С САХАРОМ	110	0,59	0,15	5,55	28,12	28,12	0,04	0,02	0,01	0,00	25,90	12,58	8,14	0,07	114,70	0,00	0,00	0,11		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	510	22,00	31,10	56,80	599,67	30,26	0,23	0,58	0,30	1,82	370,35	386,31	69,77	2,97	716,64	40,63	0,02	0,14		
II Завтрак																				
БИОЙОГУРТ	100	1,94	1,45	2,90	46,46	0,68	0,03	0,16	0,02	0,00	116,16	91,96	13,55	0,00	141,33	0,00	0,00	0,02		2008
ВАФЛИ	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,60	12,60	3,50	0,53	49,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	135	2,92	2,61	29,96	170,36	0,68	0,04	0,17	0,02	0,00	121,76	104,56	17,05	0,53	190,33	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С РАСТ.МАСЛОМ	60	0,29	6,01	0,97	59,25	11,58	0,01	0,01	0,03	0,00	5,47	10,22	3,85	0,29	44,81	0,91	0,00	0,00	19	2008
СВЕКОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,73	7,52	9,40	128,37	3,99	0,06	0,06	0,14	0,00	37,56	73,95	22,31	1,26	351,32	5,46	0,00	0,03	63	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	8,66	7,45	0,00	101,50	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	5,68	72,39	8,73	1,04	156,58	3,46	0,00	0,02	278	2012
МАКАРОНЫ	150	4,83	4,57	30,81	183,82	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	11,52	36,67	6,68	0,84	56,19	0,68	0,01	0,01	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,28	1,19	1,69	18,70	0,26	0,01	0,00	0,05	0,00	4,29	4,48	1,97	0,08	16,73	0,28	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,29	0,09	22,74	94,21	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	17,87	9,71	13,76	0,35	113,41	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	22,39	27,27	86,81	687,83	15,99	0,25	0,19	0,24	0,08	91,39	250,92	66,80	5,86	807,04	13,59	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,79	4,93	27,14	168,56	13,37	0,15	0,12	0,03	0,07	39,59	102,16	36,76	1,55	971,02	10,05	0,00	0,04	321	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	8,71	3,79	0,59	71,20	0,41	0,04	0,06	0,09	0,19	19,26	109,16	15,74	0,47	190,75	67,52	0,00	0,01	268	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,12	1,61	21,47	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,38	5,28	1,01	0,04	10,70	0,71	0,00	0,00	354	2012
Итого за прием пищи:	470	17,07	10,43	68,57	439,85	15,39	0,27	0,23	0,13	0,26	88,03	264,80	74,31	5,38	1 466,87	81,72	0,00	0,05		
Всего за день:		64,38	71,41	242,14	1 897,71	62,32	0,79	1,17	0,69	2,16	671,53	1 006,59	227,93	14,74	3 180,88	135,94	0,03	0,27		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,26	8,54	21,38	184,11	0,52	0,09	0,14	0,04	0,09	112,10	126,69	47,60	1,36	222,60	9,65	0,00	0,00	184	2008		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,40	15,41	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5,36	11,33	19,72	203,09	0,06	0,07	0,06	0,10	0,15	90,39	82,95	16,78	0,91	63,90	1,44	0,00	0,00	3	2008		
Итого за прием пищи:	460	13,90	23,27	56,51	493,58	1,10	0,19	0,31	0,16	0,24	311,45	293,43	84,22	2,75	463,34	20,09	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,64	3,59	2,39	45,20	4,44	0,02	0,02	0,04	0,00	11,90	21,99	9,99	0,60	140,56	1,70	0,00	0,01		2012		
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,36	4,57	10,09	101,18	3,84	0,05	0,05	0,08	0,02	23,50	66,62	17,97	0,96	334,25	3,87	0,00	0,02	89	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	15,95	16,51	22,72	303,69	11,62	0,16	0,17	0,20	0,09	28,50	189,80	45,46	3,00	1 041,29	12,73	0,00	0,08	276	2012		
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,16	0,12	23,36	95,64	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	14,17	5,76	5,87	0,72	63,12	0,40	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	740	24,42	25,23	79,76	647,69	20,70	0,33	0,29	0,32	0,11	87,07	327,67	88,79	7,28	1 647,22	21,50	0,00	0,11				
Уплотненный полдник																						
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	216,00	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	100	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04	0,02	0,01	0,00	0,00	11,26	7,74	5,63	1,55	195,71	1,41	0,00	0,01		2008		
ОЛАДЬИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	110/20	9,03	5,42	56,79	312,24	0,34	0,10	0,12	0,03	0,24	79,23	104,61	17,28	0,98	195,69	8,10	0,02	0,02	444	2008		
Итого за прием пищи:	430	16,11	10,70	74,69	467,33	8,78	0,60	0,53	0,08	0,24	306,49	302,35	54,91	2,73	649,40	9,51	0,02	0,03				
Всего за день:		54,93	59,30	220,86	1 651,60	32,58	1,13	1,13	0,56	0,59	712,01	930,45	231,92	14,16	2 759,96	51,10	0,02	0,14				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,38	9,89	29,33	232,99	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	160,09	150,20	31,34	0,57	257,14	14,20	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,18	0,00	23,34	94,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	4,81	3,44	0,35	14,14	0,32	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	450	9,81	18,54	72,39	497,58	0,79	0,14	0,20	0,12	0,24	182,24	192,51	48,38	1,74	327,18	15,96	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	100	0,70	0,20	11,40	51,00	7,40	0,01	0,02	0,01	0,00	17,00	18,00	6,00	0,30	250,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,70	0,20	11,40	51,00	7,40	0,01	0,02	0,01	0,00	17,00	18,00	6,00	0,30	250,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0,42	3,54	1,32	38,79	2,18	0,01	0,02	0,01	0,00	11,27	20,64	6,86	0,49	76,76	1,63	0,00	0,01		2012
СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,45	5,74	8,63	106,47	6,78	0,06	0,06	0,14	0,00	30,10	62,69	19,52	1,04	349,30	4,64	0,00	0,03	103	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,15	0,15	23,13	95,46	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	12,87	3,92	4,36	0,78	111,19	0,79	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,61	4,70	8,79	124,02	0,75	0,07	0,08	0,03	0,13	47,18	151,34	24,76	0,74	276,73	84,22	0,01	0,38	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,71	3,99	28,46	160,56	0,00	0,02	0,02	0,02	0,07	8,28	55,16	18,12	0,40	40,41	0,55	0,01	0,02	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,79	1,92	2,28	29,68	0,12	0,01	0,03	0,01	0,02	24,00	17,65	2,76	0,04	34,81	2,05	0,00	0,00	366	2012
Итого за прием пищи:	780	23,44	20,48	93,81	656,96	11,41	0,27	0,26	0,21	0,22	142,70	354,90	85,88	5,49	957,20	96,68	0,02	0,44		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	28,90	20,48	41,52	471,24	0,42	0,07	0,41	0,11	0,26	300,34	335,83	39,28	0,77	310,20	3,85	0,04	0,05	235	2012
ПРОСТОКВАША,	200	5,82	0,10	7,37	58,20	0,24	0,04	0,21	0,00	0,00	214,20	152,00	24,00	0,16	304,00	18,00	0,00	0,00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	139,50	0,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	37,71	24,28	84,20	717,69	5,16	0,16	0,67	0,11	0,26	541,79	533,73	81,08	3,47	792,20	22,75	0,04	0,06		
Всего за день:		71,66	63,50	261,80	1 923,23	24,76	0,58	1,15	0,45	0,72	883,73	1 099,14	221,34	11,00	2 326,58	135,39	0,06	0,51		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	4,63	8,81	17,47	168,43	0,52	0,08	0,12	0,04	0,09	117,76	117,87	29,87	0,66	196,96	9,90	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,11	3,10	16,77	108,22	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,57	81,53	16,33	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5,36	11,33	19,72	203,09	0,06	0,07	0,06	0,10	0,15	90,39	82,95	16,78	0,91	63,90	1,44	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	460	13,10	23,24	53,96	479,74	1,10	0,18	0,29	0,16	0,24	317,72	282,35	62,98	1,84	421,14	20,34	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	100	3,40	2,50	5,50	61,00	0,70	0,24	0,20	0,03	0,00	108,00	95,00	16,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	3,40	2,50	5,50	61,00	0,70	0,24	0,20	0,03	0,00	108,00	95,00	16,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,66	3,60	2,75	47,22	4,90	0,02	0,02	0,06	0,00	9,49	17,75	9,61	0,52	150,69	1,30	0,00	0,00		2012
БОРЩ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,30	5,11	8,14	99,81	8,81	0,04	0,06	0,20	0,00	44,72	62,87	21,98	1,25	330,07	6,02	0,00	0,03	62	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	80	16,79	17,38	6,56	249,91	0,46	0,05	0,15	0,11	0,17	56,91	165,74	21,86	2,00	346,99	10,72	0,00	0,04	280	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	4,86	5,27	21,97	154,59	0,00	0,13	0,07	0,02	0,08	17,26	107,98	72,61	2,54	151,71	1,31	0,00	0,01	323	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0,64	2,09	2,06	29,72	0,08	0,01	0,02	0,01	0,03	17,10	12,79	2,14	0,04	24,70	1,38	0,00	0,00	368	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	23,41	97,09	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,82	23,22	9,39	0,54	166,94	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	31,01	33,99	86,09	780,32	14,25	0,36	0,37	0,40	0,28	177,30	433,85	147,09	8,89	1 239,10	23,53	0,00	0,08		
Уплотненный полдник																				
ОВОЩНОЕ РАГУ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	100/80	17,66	24,71	9,08	329,40	7,64	0,09	0,14	0,23	0,06	33,23	159,32	28,88	1,91	495,38	8,91	0,02	0,12	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	535	21,48	25,62	54,65	536,10	17,64	0,18	0,18	0,24	0,06	63,81	214,52	54,78	5,99	827,78	12,35	0,02	0,13		
Всего за день:		68,99	85,35	200,20	1 857,16	33,69	0,96	1,04	0,83	0,58	666,83	1 025,72	280,85	16,82	2 617,02	56,22	0,02	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	200	6,51	10,84	28,39	238,14	0,67	0,11	0,15	0,05	0,12	144,47	148,20	34,25	0,83	243,73	12,76	0,00	0,01	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,28	3,40	15,41	106,38	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,96	83,79	19,84	0,48	176,84	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	450	13,04	22,89	63,52	514,52	1,19	0,20	0,29	0,14	0,27	263,83	269,49	67,69	2,13	476,47	23,20	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	100	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	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,46	2,46	1,66	30,61	4,99	0,02	0,02	0,01	0,00	12,60	23,13	7,41	0,53	77,49	1,61	0,00	0,01	19	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	200	8,90	5,62	17,62	156,96	3,02	0,19	0,07	0,27	0,02	40,19	98,53	34,97	2,33	438,10	4,70	0,00	0,03	99	2008
ГРЕНКИ	25	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	32,04	12,24	0,72	54,40	1,44	0,00	0,00	73	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	18,91	19,03	30,26	368,12	15,19	0,21	0,23	0,14	0,32	37,33	237,18	55,62	3,70	1 334,17	17,59	0,00	0,10	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,27	1,18	1,37	17,32	0,54	0,00	0,00	0,01	0,00	2,82	2,99	1,83	0,08	27,82	0,29	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,29	0,09	23,71	98,08	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	18,17	9,71	13,82	0,35	113,46	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	35,24	29,21	114,87	865,41	23,90	0,56	0,39	0,43	0,34	128,39	447,08	135,39	9,71	2 113,44	28,43	0,00	0,14		
Уплотненный полдник																				
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	21,20	15,71	9,95	266,31	0,76	0,11	0,31	0,16	1,30	138,53	291,45	36,03	1,58	462,43	116,16	0,02	0,03	249	2012
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	10,38	44,03	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	10,87	1,94	4,47	0,11	24,23	0,00	0,00	0,00	437	2008
БАНАН	100	1,02	0,34	14,26	65,18	2,80	0,02	0,03	0,01	0,00	5,04	17,64	26,46	0,38	243,60	0,00	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	35	2,57	4,15	16,83	77,16	0,00	0,05	0,00	0,05	0,09	5,79	21,53	3,82	0,22	33,54	0,40	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	495	24,89	20,24	51,42	452,68	4,74	0,18	0,34	0,22	1,39	160,23	332,56	70,78	2,29	763,80	116,56	0,02	0,03		
Всего за день:		73,17	72,34	229,81	1 832,61	29,83	0,94	1,02	0,79	2,00	552,45	1 049,13	273,86	14,13	3 353,71	168,19	0,02	0,18		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	8,95	22,01	189,70	0,67	0,05	0,14	0,05	0,09	140,26	105,81	17,62	0,27	209,19	11,61	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,11	0,01	12,11	49,92	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	11,89	3,41	3,65	0,28	18,19	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ЯЙЦО	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,41	30,92	1,93	0,40	28,18	4,03	0,00	0,01	213	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	37,50	13,60	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2012		
Итого за прием пищи:	480	11,00	19,86	53,98	440,28	1,64	0,12	0,23	0,16	0,68	171,96	177,64	36,80	1,77	311,46	17,08	0,00	0,01				
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	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	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" НА МБ	200	4,45	5,06	13,06	115,75	5,28	0,08	0,06	0,16	0,00	22,76	73,50	24,80	1,16	431,45	4,92	0,00	0,03	98	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13,87	8,89	8,31	168,92	0,64	0,06	0,12	0,02	0,11	19,61	129,01	23,70	1,14	277,19	6,72	0,00	0,04	286	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,53	5,38	37,01	210,61	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	8,64	71,33	23,43	0,51	52,53	0,72	0,01	0,02	325	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,47	0,91	2,24	21,71	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	6,45	5,34	1,06	0,04	10,29	0,59	0,00	0,00	354	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,61	0,03	16,59	69,58	0,19	0,01	0,02	0,07	0,00	25,98	15,77	13,23	0,35	207,00	0,00	0,00	0,01	402	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	740	26,79	20,81	100,32	700,60	18,67	0,31	0,29	0,37	0,20	99,47	351,50	105,76	5,70	1 192,0 4	16,75	0,01	0,10				
Уплотненный полдник																						
МОЛОКО	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008		
АПЕЛЬСИН	100	0,79	0,18	15,95	73,13	21,82	0,03	0,02	0,01	0,00	27,98	18,82	10,64	0,25	179,35	1,82	0,00	0,02	371	2012		
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,03	3,16	27,73	155,29	0,00	0,05	0,02	0,00	0,03	8,85	33,85	6,01	0,38	52,24	0,82	0,01	0,01	473	2012		
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,66	14,32	32,35	348,86	0,46	0,06	0,32	0,07	0,12	245,93	262,83	31,66	0,60	267,59	5,46	0,03	0,04	227	2008		
Итого за прием пищи:	525	32,39	24,18	85,60	699,50	23,37	0,19	0,58	0,11	0,15	496,96	466,70	71,83	1,40	805,78	27,00	0,04	0,07				
Всего за день:		73,18	65,85	244,10	1 880,38	44,18	0,64	1,10	0,64	1,03	892,39	1 087,8 4	228,39	8,87	2 309,2 8	60,83	0,05	0,18				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	5,80	9,45	24,87	208,67	0,67	0,08	0,16	0,05	0,10	145,09	139,64	25,57	0,90	233,95	11,61	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,52	3,54	15,50	109,18	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	110,11	89,69	23,67	0,67	191,93	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5,57	11,60	19,72	206,40	0,07	0,07	0,06	0,11	0,15	98,40	87,50	17,10	0,92	64,70	1,44	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	460	14,89	24,59	60,09	524,25	1,26	0,18	0,33	0,18	0,25	353,60	316,83	66,34	2,49	490,58	22,05	0,01	0,00		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,89	43,33	2,39	0,00	0,06	0,06	0,00	4,50	13,50	10,78	0,22	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	2,78	3,07	32,21	168,43	2,39	0,02	0,08	0,06	0,00	13,20	40,50	16,78	0,85	185,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,75	3,04	1,40	37,16	12,10	0,01	0,01	0,00	0,00	19,90	13,77	6,72	0,26	124,38	1,28	0,00	0,01	19	2008
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,66	8,68	11,17	144,04	6,59	0,05	0,05	0,18	0,06	35,64	77,06	19,71	1,07	259,71	3,81	0,00	0,03	95	2008
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	80	20,09	5,00	3,33	138,86	0,77	0,10	0,20	0,06	0,44	106,80	272,51	37,19	0,94	473,19	146,41	0,00	0,01	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	38,80	84,81	29,27	1,20	761,46	8,47	0,00	0,03	335	2008
КОМПОТ ИЗ АНАНАСОВ И ЛИМОНА	200	0,05	0,01	9,84	40,48	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	1,07	1,71	0,05	9,48	0,00	0,00	0,00	374	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	32,01	22,38	68,27	607,79	30,68	0,37	0,40	0,27	0,58	217,33	492,72	104,10	5,52	1 696,2 2	162,77	0,00	0,08		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,53	4,59	17,06	128,46	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	111,64	85,45	14,46	0,40	166,31	9,24	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	15,05	61,70	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,92	14,83	9,86	1,48	50,69	0,00	0,00	0,00	391	2012
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	139,50	0,90	0,00	0,01		2008
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	4,27	6,16	32,10	200,76	0,05	0,05	0,02	0,05	0,02	10,92	35,92	7,18	0,42	59,02	0,90	0,01	0,01	478	2012
Итого за прием пищи:	560	9,55	11,02	73,48	433,22	5,15	0,12	0,18	0,07	0,04	157,58	150,60	42,30	4,10	415,52	11,04	0,01	0,02		
Всего за день:		59,23	61,06	234,05	1 733,69	39,48	0,69	0,99	0,58	0,87	741,71	1 000,6 5	229,52	12,96	2 787,3 2	195,86	0,02	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	668,67	685,08	2 330,95	18 289,14	421,79	7,83	10,83	7,58	10,08	7 227,58	10 185,67	2 397,70	128,35	26 682,52	983,16	0,32	2,13
Среднее значение за период	66,87	68,51	233,10	1 828,91	42,18	0,78	1,08	0,76	1,01	722,76	1 018,57	239,77	12,84	2 668,25	98,32	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.6	33.7	51.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	466	107	759	511

000

