



Утверждено
приказом от 10.10.24 за № 292/0
Н.Н.Пашкова

Основное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Сказка»

Возрастная категория от 1-3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	10,80	43,85	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,97	2,42	0,16	9,65	0,00	0,00	0,00	393	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2008
КАША МАННАЯ	150	4,33	7,09	18,74	156,38	0,52	0,04	0,11	0,04	0,07	110,45	84,54	14,51	0,24	166,65	9,00	0,00	0,00	416	2012
ЯЙЦО	20	0,12	0,11	0,01	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,47	1,54	0,10	0,02	1,40	0,20	0,00	0,00	364	2012
Итого за прием пищи:	355	6,94	11,63	44,32	310,55	0,91	0,09	0,13	0,08	0,17	126,51	115,70	27,23	1,03	219,25	10,28	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПРОСТОКВАША	100	2,81	3,10	3,98	57,23	0,32	0,02	0,09	0,02	0,00	100,30	76,80	12,80	0,08	144,00	9,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2,81	3,10	3,98	57,23	0,32	0,02	0,09	0,02	0,00	100,30	76,80	12,80	0,08	144,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ.МАСЛОМ	40	0,44	2,40	1,83	31,48	3,27	0,02	0,01	0,04	0,00	6,33	11,84	6,40	0,35	100,46	0,87	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4,49	6,40	5,70	100,72	7,59	0,04	0,05	0,16	0,00	30,87	55,22	16,87	1,00	264,19	4,19	0,00	0,02	67	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	110/60	12,85	14,10	23,12	270,93	1,04	0,05	0,09	0,19	0,09	15,39	138,61	28,80	1,75	276,35	5,51	0,00	0,05	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,69	53,47	0,16	0,01	0,02	0,06	0,00	20,62	13,14	10,80	0,29	172,39	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	31,47	6,93	1,33	54,40	2,13	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	20,95	23,25	60,41	539,27	12,06	0,12	0,17	0,45	0,09	79,61	250,28	69,80	4,72	867,79	12,70	0,00	0,07		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	21,36	13,97	25,93	319,02	0,31	0,05	0,30	0,07	0,15	218,25	247,08	28,32	0,56	224,51	3,10	0,03	0,04	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	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	0,28	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
Итого за прием пищи:	435	26,58	20,01	70,11	573,77	7,74	0,12	0,41	0,08	0,15	321,61	346,67	52,86	3,04	577,76	11,26	0,03	0,05		
Всего за день:		57,28	57,99	178,82	1 480,82	21,03	0,35	0,80	0,63	0,41	628,03	789,45	162,69	8,87	1 808,80	43,24	0,03	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,28	7,13	15,47	143,92	0,52	0,06	0,12	0,04	0,07	117,78	119,11	18,47	0,38	177,42	9,00	0,01	0,01	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	3,15	12,14	90,11	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/10	4,53	7,11	14,77	141,89	0,06	0,05	0,05	0,07	0,08	87,49	73,10	13,38	0,70	49,55	1,08	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	345	11,87	17,39	42,38	375,92	1,06	0,14	0,27	0,12	0,15	304,19	270,24	50,39	1,55	391,91	18,36	0,01	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 ОГУРЦОВ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	40	0,29	2,36	0,92	26,09	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,87	14,41	4,79	0,34	53,58	1,14	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150/5	6,56	5,30	11,39	122,36	3,78	0,09	0,06	0,16	0,00	34,85	104,16	25,41	1,45	393,02	3,75	0,00	0,03	77	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	9,96	6,82	5,59	123,69	0,20	0,04	0,09	0,02	0,11	11,69	90,46	16,18	0,77	188,63	4,81	0,00	0,03	288	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,76	4,28	18,54	124,15	8,99	0,11	0,09	0,02	0,06	33,47	74,01	25,43	1,04	661,79	7,44	0,00	0,03	125	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0,53	1,28	1,37	19,23	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	15,57	11,73	1,82	0,02	23,27	1,37	0,00	0,00	366	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	23,48	20,54	69,47	559,67	15,77	0,34	0,31	0,21	0,19	120,10	339,02	86,63	7,11	1 554,6 ₉	22,25	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
КУРА ОТВАРНАЯ	60	12,20	12,34	0,00	159,57	0,50	0,03	0,07	0,04	0,00	11,06	91,58	10,05	0,90	134,14	4,15	0,01	0,07	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,19	0,02	1,13	5,53	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,62	1,90	0,98	0,04	10,58	0,11	0,00	0,00	348	2012
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	110	3,21	1,18	20,52	105,61	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	14,30	25,13	5,15	0,60	37,38	0,45	0,01	0,01	206	2012
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,07	0,03	8,27	34,95	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	8,16	1,46	3,36	0,08	18,19	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	95	0,27	0,21	7,05	32,15	3,42	0,01	0,02	0,00	0,00	13,00	10,94	8,21	1,37	106,02	0,68	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	480	18,57	17,21	63,01	483,76	4,98	0,11	0,12	0,04	0,02	59,29	162,51	34,75	3,73	344,81	5,39	0,02	0,09		
Всего за день:		57,32	57,64	180,36	1 480,35	22,51	0,83	0,90	0,40	0,36	591,58	866,77	187,77	12,49	2 420,4 ₁	46,00	0,03	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,05	7,26	32,89	217,91	0,52	0,05	0,12	0,04	0,07	109,00	117,24	26,48	0,40	179,75	9,46	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,79	10,96	79,96	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД СМАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2,54	4,32	29,35	164,48	8,00	0,05	0,02	0,02	0,08	11,81	30,66	13,00	0,71	69,55	1,08	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	355	10,16	14,37	73,20	462,35	9,00	0,12	0,23	0,07	0,15	216,12	214,19	50,91	1,32	386,05	18,64	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ОТВАР ШИПОВНИКА	100	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	12,28	2,30	3,20	0,41	8,01	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,20	13,80	68,41	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	12,28	2,30	3,20	0,41	8,01	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	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 РЫБНЫЙ	150	4,43	2,24	8,13	70,51	3,13	0,05	0,04	0,11	0,00	21,86	73,58	18,06	0,58	292,31	31,30	0,00	0,02		2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	60	9,96	7,86	5,40	132,20	0,23	0,04	0,09	0,02	0,12	13,41	105,95	20,03	1,15	198,24	4,25	0,00	0,03	271	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,70	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,68	2,96	3,29	0,59	84,01	0,60	0,00	0,00	396	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,86	4,07	21,96	143,70	0,00	0,13	0,07	0,02	0,05	12,59	107,08	72,15	2,51	151,31	1,31	0,00	0,01	414	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,12	0,25	0,63	5,31	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	1,45	0,93	0,04	11,39	0,12	0,00	0,00	364	2008
Итого за прием пищи:	580	22,84	16,88	73,21	537,09	5,81	0,32	0,26	0,79	0,17	83,61	347,14	134,85	6,82	865,31	41,42	0,00	0,08		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	18,42	12,59	23,96	286,29	0,43	0,04	0,28	0,07	0,19	204,09	223,47	26,00	0,50	204,66	3,01	0,02	0,03	237	2012
СНЕЖОК	150	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	200	2,10	0,70	29,40	134,40	14,00	0,06	0,07	0,04	0,00	11,20	39,20	58,80	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	20,52	13,29	53,36	420,69	14,43	0,10	0,35	0,11	0,19	215,29	262,67	84,80	1,34	691,86	3,01	0,02	0,03		
Всего за день:		54,01	44,74	213,57	1 488,54	89,24	0,55	0,88	1,09	0,51	527,30	826,30	273,76	9,89	1 951,23	63,07	0,02	0,12		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	16,06	19,47	13,75	295,76	1,50	0,10	0,45	0,21	1,86	228,65	267,29	31,60	1,93	397,67	32,39	0,02	0,04	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
МАНДАРИН С САХАРОМ	95	0,69	0,17	12,55	57,08	13,48	0,04	0,02	0,01	0,00	28,05	13,57	8,78	0,08	137,67	0,00	0,00	0,12	371	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,45	8,55	14,81	146,20	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	28,60	10,20	0,62	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	415	21,51	30,52	52,35	574,75	15,37	0,21	0,58	0,30	2,01	346,75	369,81	62,49	2,82	696,68	40,22	0,02	0,16		
II Завтрак																				
БИОЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	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	3,78	3,66	31,57	180,41	0,70	0,04	0,18	0,03	0,00	125,60	107,60	17,50	0,53	195,00	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,32	2,94	1,03	31,87	5,85	0,01	0,01	0,01	0,00	7,62	13,49	4,71	0,35	54,79	1,14	0,00	0,01		2012
СВЕКОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4,84	6,74	7,09	111,43	2,99	0,04	0,05	0,12	0,00	28,77	66,65	18,16	1,10	286,61	4,63	0,00	0,02	63	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	10,22	9,23	2,83	135,18	0,43	0,03	0,06	0,09	0,02	9,20	88,61	12,46	1,29	204,01	4,35	0,00	0,03	278	2012
МАКАРОНЫ	110	4,29	3,47	27,38	157,99	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	8,87	32,22	5,86	0,74	49,80	0,60	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,20	0,06	14,51	60,28	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	13,74	6,72	9,84	0,24	78,58	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	565	22,52	22,79	69,80	578,33	9,38	0,20	0,18	0,24	0,08	75,40	242,49	58,63	5,32	728,19	12,96	0,01	0,07		
Уплотненный полдник																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,07	4,32	20,66	134,21	10,02	0,12	0,10	0,02	0,06	37,09	82,25	28,33	1,15	737,55	8,27	0,00	0,03	321	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	7,31	3,14	4,47	75,29	0,39	0,04	0,05	0,10	0,18	18,16	91,29	14,98	0,55	159,96	50,82	0,00	0,01	268	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,30	0,38	1,64	12,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,07	0,73	0,03	5,51	0,25	0,00	0,00	354	2012
Итого за прием пищи:	380	13,81	8,29	56,20	355,72	11,61	0,22	0,18	0,12	0,24	75,30	212,76	59,64	4,22	1 123,82	61,92	0,00	0,04		
Всего за день:		61,62	65,26	209,92	1 689,21	37,06	0,67	1,12	0,69	2,33	623,05	932,66	198,26	12,89	2 743,69	115,10	0,03	0,29		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,26	7,58	19,44	167,66	0,52	0,09	0,14	0,04	0,07	110,66	126,37	47,42	1,36	222,29	9,65	0,00	0,00	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	3,15	12,14	90,11	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/5/10	4,53	7,11	14,77	141,89	0,06	0,05	0,05	0,07	0,08	87,49	73,10	13,38	0,70	49,55	1,08	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	345	12,85	17,84	46,35	399,66	1,06	0,17	0,29	0,12	0,15	297,07	277,50	79,34	2,53	436,78	19,01	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	40	0,36	4,04	1,16	42,37	7,19	0,02	0,00	0,04	0,00	9,59	11,59	6,39	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	3,61	3,91	7,88	82,82	2,98	0,04	0,04	0,14	0,02	20,33	55,16	15,23	0,80	260,82	3,25	0,00	0,02	89	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,05	18,72	19,72	327,72	10,22	0,15	0,18	0,03	0,06	23,25	214,44	43,79	3,31	1 019,50	13,35	0,00	0,08	276	2012
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0,12	0,09	17,49	71,59	0,59	0,00	0,01	0,00	0,00	10,57	4,28	4,37	0,53	46,87	0,30	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	26,79	27,11	63,21	606,08	20,98	0,28	0,26	0,21	0,08	70,94	320,27	77,38	6,60	1 381,59	19,14	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
БИОКЕФИР	150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05	0,36	0,30	0,04	0,00	162,00	142,50	24,00	0,15	193,50	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
ОЛАДЬИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	110/20	5,97	3,77	43,95	233,61	0,19	0,07	0,06	0,02	0,13	43,11	63,66	11,21	0,70	127,32	4,25	0,01	0,01	444	2008
Итого за прием пищи:	380	11,47	7,92	62,00	372,11	11,24	0,46	0,38	0,07	0,13	221,11	217,16	43,21	3,05	598,82	6,25	0,01	0,02		
Всего за день:		51,61	52,97	181,46	1 420,85	35,28	0,92	0,93	0,40	0,36	596,12	821,93	203,93	13,58	2 417,19	44,40	0,01	0,12		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,96	7,45	23,39	181,32	0,59	0,07	0,13	0,04	0,07	120,46	116,08	24,69	0,46	195,94	10,71	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	150	0,15	0,00	16,25	65,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,23	4,16	2,90	0,32	12,43	0,24	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	335	7,54	11,88	54,41	356,11	0,60	0,12	0,15	0,08	0,15	137,19	147,89	37,79	1,39	249,92	12,03	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	40	0,29	2,36	0,92	26,09	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,87	14,41	4,79	0,34	53,58	1,14	0,00	0,01		2012
СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4,65	6,58	6,69	106,60	5,18	0,05	0,05	0,12	0,00	23,94	59,28	16,55	0,95	287,10	4,04	0,00	0,02	103	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,73	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,82	3,62	6,68	94,66	0,53	0,05	0,06	0,03	0,12	34,24	114,42	18,59	0,56	207,53	63,34	0,01	0,29	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,24	3,84	23,51	137,55	0,00	0,02	0,01	0,02	0,07	4,79	45,22	14,83	0,32	33,41	0,46	0,00	0,01	315	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,19	0,63	0,91	10,08	0,02	0,00	0,01	0,00	0,01	5,42	3,93	0,63	0,02	7,42	0,41	0,00	0,00	366	2012
Итого за прием пищи:	585	18,96	17,50	73,04	528,29	8,45	0,21	0,18	0,17	0,20	93,27	275,03	66,31	4,38	727,68	72,23	0,01	0,33		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	24,48	15,38	25,40	342,77	0,35	0,05	0,33	0,08	0,12	250,66	278,94	32,36	0,58	242,97	2,39	0,03	0,04	235	2012
ПРОСТОКВАША	150	4,50	0,08	5,70	45,00	0,45	0,05	0,23	0,00	0,00	189,00	142,50	22,50	0,15	228,00	13,50	0,00	0,00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	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:	425	31,26	18,21	60,00	539,02	5,80	0,14	0,60	0,08	0,12	465,91	459,94	71,86	3,26	653,47	16,89	0,03	0,05		
Всего за день:		58,46	47,79	198,85	1 474,42	22,25	0,48	0,95	0,34	0,47	713,37	900,86	181,96	9,33	1 881,07	101,15	0,04	0,39		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,62	6,97	17,45	151,74	0,52	0,08	0,12	0,03	0,06	114,68	117,18	29,50	0,64	196,48	9,90	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/10/5	4,53	7,11	14,77	141,89	0,06	0,05	0,05	0,07	0,08	87,49	73,10	13,38	0,70	49,55	1,08	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	345	11,46	16,41	43,46	369,34	0,97	0,15	0,25	0,11	0,14	284,12	250,63	54,79	1,53	365,07	17,73	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	40	0,44	2,40	1,83	31,49	3,27	0,02	0,01	0,04	0,00	6,34	11,85	6,41	0,35	100,50	0,87	0,00	0,00		2012
БОРЩ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4,53	4,75	7,07	92,22	6,60	0,04	0,05	0,15	0,00	33,78	57,92	17,74	1,09	271,07	5,03	0,00	0,02	62	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	60	12,08	12,60	3,38	175,06	0,25	0,03	0,09	0,10	0,18	13,20	107,59	13,67	1,54	223,63	6,01	0,00	0,04	280	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	3,64	2,55	16,47	103,24	0,00	0,10	0,05	0,01	0,03	12,28	80,70	54,36	1,90	113,49	0,98	0,00	0,01	181	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0,33	1,06	1,05	15,15	0,04	0,00	0,01	0,01	0,02	9,69	6,82	1,21	0,02	13,11	0,74	0,00	0,00	368	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	17,32	71,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	18,02	17,42	7,24	0,41	125,26	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	24,00	23,78	64,08	570,59	10,16	0,28	0,25	0,31	0,23	100,51	317,10	108,23	6,91	901,46	15,87	0,00	0,07		
Уплотненный полдник																				
ОВОЩНОЕ РАГУ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	100/80	12,60	14,75	7,70	214,07	6,12	0,07	0,10	0,20	0,03	25,28	117,51	22,72	1,44	392,00	6,78	0,01	0,08	309	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,01	0,00	10,05	40,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,32	0,00	1,36	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	455	15,39	15,43	41,79	370,37	15,62	0,15	0,14	0,21	0,03	53,70	154,66	41,88	4,13	697,65	9,76	0,01	0,09		
Всего за день:		54,25	58,12	154,83	1 371,30	27,45	0,82	0,84	0,66	0,40	546,33	817,39	220,90	12,67	2 093,18	43,36	0,01	0,17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	3,15	12,14	90,11	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	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	2012
КАША ПШЕННАЯ	150	5,04	6,83	21,98	170,31	0,52	0,09	0,11	0,03	0,06	111,82	114,67	26,57	0,64	188,71	9,89	0,00	0,00	184	2008
Итого за прием пищи:	350	11,35	18,63	53,84	430,42	1,00	0,18	0,24	0,11	0,21	221,14	230,20	58,71	1,93	409,55	19,61	0,00	0,00		
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	40	0,33	2,37	1,17	27,30	1,55	0,01	0,01	0,00	0,00	8,34	15,33	4,89	0,35	56,19	1,17	0,00	0,01		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	150	7,89	6,89	13,06	145,95	2,24	0,14	0,06	0,20	0,02	30,18	83,78	27,18	1,88	347,98	4,00	0,00	0,03	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	12,67	11,40	20,36	234,89	10,20	0,14	0,16	0,11	0,24	25,96	160,87	37,57	2,50	890,98	12,27	0,00	0,07	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	150	0,22	0,07	17,19	71,28	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,58	7,47	10,55	0,27	87,22	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ГРЕНКИ	20	2,44	0,31	15,00	72,72	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,52	25,23	9,64	0,57	42,84	1,13	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	560	26,47	22,57	85,11	651,04	14,65	0,40	0,29	0,32	0,26	94,60	330,47	99,26	7,25	1 507,43	21,10	0,00	0,11		
Уплотненный полдник																				
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	13,06	5,94	5,11	126,51	0,65	0,07	0,16	0,05	0,32	103,01	189,24	26,19	0,63	334,19	87,67	0,00	0,01	249	2012
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,07	0,03	8,27	34,95	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	8,16	1,46	3,36	0,08	18,19	0,00	0,00	0,00	437	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	35	2,53	4,14	16,84	105,45	0,00	0,07	0,00	0,07	0,07	5,96	20,98	3,72	0,21	31,78	0,49	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	405	17,16	10,61	51,22	362,91	11,53	0,18	0,21	0,15	0,39	125,13	239,68	75,27	1,52	732,16	88,16	0,00	0,01		
Всего за день:		54,98	51,81	190,17	1 444,37	27,18	0,76	0,74	0,58	0,86	440,87	800,35	233,24	10,70	2 649,14	128,87	0,00	0,12		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	7,09	18,74	156,38	0,52	0,04	0,11	0,04	0,07	109,21	84,61	14,18	0,24	166,54	9,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,00	6,96	28,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	2,18	2,54	0,17	11,33	0,00	0,00	0,00	393	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	355	9,38	13,82	40,62	325,38	1,09	0,10	0,13	0,13	0,15	136,11	152,89	29,42	1,52	219,42	10,08	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30	0,02	0,13	0,03	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30	0,02	0,13	0,03	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,21	0,59	0,81	11,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	2,90	0,66	0,02	5,67	0,38	0,00	0,00	354	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" НА М/Б	150	1,39	2,12	9,79	63,97	3,96	0,06	0,03	0,12	0,00	15,91	38,82	16,68	0,63	288,37	2,91	0,00	0,02	98	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9,84	6,49	4,80	117,09	0,48	0,04	0,09	0,02	0,10	13,45	91,79	16,30	0,79	196,97	4,92	0,00	0,03	286	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,80	4,48	29,33	168,79	0,00	0,02	0,02	0,02	0,08	7,10	56,60	18,58	0,40	41,66	0,57	0,01	0,02	325	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,69	53,47	0,16	0,01	0,02	0,06	0,00	20,71	13,14	10,82	0,29	172,40	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	17,72	14,12	75,52	503,35	12,13	0,22	0,20	0,27	0,18	73,57	245,88	76,66	4,03	846,76	11,62	0,01	0,07		
Уплотненный полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	18,09	12,73	23,98	286,04	0,33	0,05	0,27	0,07	0,28	192,26	216,57	24,99	0,64	211,14	5,46	0,02	0,03	227	2008
МОЛОКО	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	30	2,30	1,13	14,87	78,77	0,00	0,03	0,02	0,01	0,06	5,26	20,19	3,27	0,23	29,54	0,74	0,01	0,00	485	2012
АПЕЛЬСИН С САХАРОМ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	410	25,51	18,72	53,79	495,11	61,11	0,16	0,48	0,11	0,34	384,52	367,76	58,06	1,29	656,68	21,70	0,03	0,05		
Всего за день:		55,51	49,16	174,13	1 377,84	74,63	0,50	0,94	0,54	0,67	718,20	858,53	178,14	6,94	1 868,86	52,40	0,04	0,12		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,49	7,13	19,22	159,77	0,52	0,06	0,12	0,04	0,07	111,87	108,02	19,77	0,69	181,22	9,00	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/10/5	4,53	7,11	14,77	141,89	0,06	0,05	0,05	0,07	0,08	87,49	73,10	13,38	0,70	49,55	1,08	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	345	11,33	16,57	45,23	377,37	0,97	0,13	0,25	0,12	0,15	281,31	241,47	45,06	1,58	349,81	16,83	0,01	0,00		
II Завтрак																				
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
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	2,40	0,00	0,07	0,07	0,00	4,53	13,53	10,80	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	135	3,16	3,56	35,91	189,28	2,40	0,03	0,09	0,07	0,00	14,68	45,03	17,80	0,94	190,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,61	2,03	1,11	26,10	9,79	0,01	0,01	0,00	0,00	16,02	10,96	5,40	0,21	100,14	1,02	0,00	0,00	40	2008
СУП " КРЕСТЬЯНСКИЙ " С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4,81	6,45	8,43	113,08	5,01	0,04	0,05	0,13	0,00	27,85	68,68	16,36	0,95	219,95	3,43	0,00	0,02	94	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,76	4,28	18,54	124,15	8,99	0,11	0,09	0,02	0,06	33,47	74,01	25,43	1,04	661,79	7,44	0,00	0,03	321	2012
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	60	14,22	5,64	2,20	116,47	0,50	0,07	0,15	0,06	0,47	72,34	191,35	25,27	0,76	323,39	99,07	0,00	0,01	245	2012
КОМПОТ ИЗ АНАНАСОВ И ЛИМОНА	150	0,02	0,00	6,85	27,88	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,16	0,48	1,63	0,02	4,58	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	25,07	18,75	54,09	489,26	24,67	0,30	0,33	0,21	0,53	164,04	380,28	81,69	4,58	1364,25	113,20	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,10	4,22	13,94	110,89	0,52	0,04	0,11	0,02	0,02	108,40	81,92	13,59	0,31	161,21	9,18	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	0,00	1,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	30	2,15	3,08	16,12	100,71	0,03	0,03	0,01	0,03	0,01	5,50	18,05	3,62	0,21	29,72	0,45	0,01	0,00	478	2012
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:	430	6,65	7,60	47,14	285,69	5,55	0,09	0,15	0,05	0,03	137,54	115,97	30,21	2,52	346,47	10,63	0,01	0,01		
Всего за день:		46,21	46,48	182,37	1 341,60	33,59	0,55	0,82	0,45	0,71	597,57	782,75	174,76	9,62	2 251,03	140,66	0,02	0,07		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	551,25	531,96	1 864,48	14 569,30	390,22	6,43	8,92	5,78	7,08	5 982,42	8 396,99	2 015,41	106,98	22 084,60	778,25	0,23	1,72
Среднее значение за период	55,13	53,20	186,45	1 456,93	39,02	0,64	0,89	0,58	0,71	598,24	839,70	201,54	10,70	2 208,46	77,83	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.1	32.9	52.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	355	107	570	430

