

11
Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №3»

Л.В. Каменева

«31» 01 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3»

С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

(ВЕСНА – ЛЕТО)

Циклическое 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	114.80	17.20	97.80	0.40	189.00	9.10	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	9.1	16.2	61.9	429.2	0.00	0.50	0.07	1.00	0.10	0.10	125.90	24.40	129.50	1.20	238.60	9.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б	200	7.8	10.4	5.3	146.4	0.00	10.90	0.20	1.90	0.00	0.10	42.50	19.90	79.60	1.20	214.30	4.50	0.00	0.00	66	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.2	18.2	4.2	254.7	0.10	0.80	0.40	0.80	0.10	0.10	21.90	26.00	163.90	2.40	378.10	8.30	0.10	0.00	277	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	690	32.2	33.6	83.6	766.1	0.23	11.70	0.63	3.90	0.10	0.20	90.10	81.10	356.30	5.80	647.90	15.00	0.10	0.00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	38.80	29.30	84.90	1.20	761.50	8.50	0.00	0.00	335	2008
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7.1	7.1	1.6	99.0	0.02	2.00	0.01	2.50	0.00	0.00	26.00	13.00	79.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	18.1	16.1	65.1	478.4	0.42	13.00	0.01	3.90	0.10	0.20	222.10	71.50	318.70	4.10	1 050.10	24.20	0.00	0.00		
Ужин																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	2.4	2.9	35.1	176.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	8.00	30.70	1.00	45.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		62.3	68.9	255.5	1 892.0	0.65	26.00	0.71	8.80	0.30	0.50	455.70	188.60	841.50	13.40	2 102.40	49.30	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ	150	4.9	4.6	35.6	203.2	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	0.00	11.60	6.70	36.80	0.80	56.50	0.70	0.00	0.00	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	9.1	8.0	54.4	326.5	0.20	0.70	0.00	1.00	0.10	0.10	0.10	159.00	25.40	143.70	1.00	270.30	13.30	0.00	0.00		
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ М/Б	200	9.6	20.1	15.6	281.9	0.30	7.70	0.20	1.00	0.00	0.20	23.10	34.20	127.60	1.70	699.10	8.70	0.00	0.00	0.00	77	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	150	13.1	20.8	31.2	366.1	0.30	27.50	0.70	0.60	0.00	0.20	104.30	77.90	208.70	4.10	1 258.90	20.70	0.00	0.00	0.00	338	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	585	26.3	41.4	89.5	837.6	0.70	35.20	0.90	2.80	0.00	0.40	144.80	124.20	384.20	8.00	2 033.90	32.50	0.00	0.00			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ САХАРОМ	100	18.5	13.5	11.6	242.0	0.06	0.00	0.10	2.60	0.00	0.00	158.00	23.00	223.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	18.6	13.5	24.4	293.5	0.06	0.00	0.10	2.60	0.00	0.00	160.60	25.00	226.70	1.20	12.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																						
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	2.9	3.0	27.8	149.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	86.70	21.10	77.40	0.70	156.70	2.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	4.7	4.4	50.3	259.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	90.00	23.80	92.40	0.90	178.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		59.2	67.4	228.5	1 759.8	0.97	38.00	1.00	6.60	0.10	0.60	561.40	202.40	854.00	12.50	2 495.00	47.90	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	240.0	0.20	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	118.00	41.80	157.00	1.20	231.70	10.80	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	12.6	11.6	69.1	431.6	0.20	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	203.00	51.80	226.70	2.10	290.10	10.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	11.9	13.4	35.4	314.4	0.20	17.80	0.80	2.80	0.00	0.20	85.40	77.20	191.50	4.00	1 262.30	19.90	0.00	0.00	64	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.0	4.4	32.0	180.2	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	8.70	20.40	61.90	0.40	45.50	0.60	0.00	0.00	325	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	80	12.8	29.1	11.8	360.0	0.30	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	11.70	23.90	135.00	1.60	258.20	5.00	0.10	0.00	282	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.8	3.0	4.4	52.7	0.10	2.90	0.00	1.80	0.00	0.00	17.90	14.00	38.60	0.60	109.40	0.40	0.00	0.00		2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	33.1	50.4	118.5	1 066.0	0.70	20.70	0.80	6.20	0.20	0.30	139.70	147.40	474.90	8.80	1 751.00	29.00	0.10	0.00		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	4.6	7.7	26.9	193.1	0.00	0.10	0.00	1.00	0.30	0.00	41.70	8.80	57.10	0.60	86.00	4.30	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	300	4.7	7.8	54.8	306.1	0.01	2.10	0.00	1.10	0.30	0.00	46.70	10.80	65.10	1.00	86.00	4.30	0.00	0.00		
Ужин																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	153.00	16.80	108.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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	468	2012
Итого за прием пищи:	200	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	153.00	16.80	108.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00		
Всего за день:		55.1	73.9	258.7	1 927.0	1.01	33.60	0.80	9.00	0.60	0.50	557.60	234.40	885.20	14.20	2 610.20	59.50	0.10	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.7	9.5	27.1	221.9	0.10	0.60	0.00	1.10	0.10	0.10	128.00	48.20	167.70	1.20	256.10	11.30	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	9.9	19.0	60.6	453.2	0.10	0.60	0.07	1.20	0.10	0.10	139.20	55.40	199.40	2.00	305.70	11.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	14.1	29.2	20.1	400.4	0.30	3.70	0.20	1.00	0.10	0.10	28.80	31.70	153.10	1.90	505.70	8.90	0.10	0.00	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.9	16.1	13.4	266.0	0.10	5.00	0.01	2.20	0.00	0.00	21.00	36.00	190.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.03	39.00	0.04	2.40	0.00	0.00	52.00	15.00	27.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	36.2	50.9	75.3	905.1	0.53	47.70	0.25	6.80	0.10	0.10	117.80	94.60	418.00	7.80	581.30	12.00	0.10	0.00		
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.02	15.00	0.25	4.60	0.00	0.00	38.00	19.00	36.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.70	4.30	68.90	0.90	55.80	8.00	0.00	0.00	213	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00	к/к	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	12.8	18.3	40.5	378.4	0.22	15.70	0.35	6.20	0.90	0.30	211.40	48.70	242.30	3.50	317.20	22.60	0.00	0.00		
Ужин																					
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	7.8	3.4	30.9	189.8	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	251.30	30.70	199.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		67.2	91.7	217.2	1 969.5	0.90	67.00	0.67	14.30	1.10	0.50	726.70	233.40	1 065.70	14.90	1 225.50	45.90	0.10	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.20	0.80	0.00	1.40	0.10	0.10	159.80	53.10	162.80	1.50	296.10	14.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	12.0	12.5	57.3	389.5	0.20	0.80	0.00	1.40	0.10	0.10	244.80	63.10	232.50	2.40	354.50	14.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ НА К/Б	200	7.7	10.3	7.8	155.8	0.00	6.90	0.20	1.90	0.00	0.10	40.70	23.90	85.60	1.40	281.20	5.80	0.00	0.00	56	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.1	4.2	2.4	80.1	0.00	1.20	0.40	2.30	0.00	0.00	24.80	23.00	109.60	0.50	239.90	67.60	0.00	0.00	247	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	655	22.4	19.5	81.0	589.5	0.13	8.10	0.63	5.50	0.00	0.10	92.00	83.10	312.40	4.30	583.20	75.90	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	65	8.2	8.0	12.9	157.4	0.00	0.10	0.00	0.20	0.20	0.10	60.60	8.60	82.40	0.40	57.90	0.70	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	2.2	2.1	22.4	117.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	59.10	18.00	57.70	0.60	120.20	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	245	10.4	10.1	35.3	275.0	0.00	0.20	0.00	0.20	0.20	0.20	119.70	26.60	140.10	1.00	178.10	2.10	0.00	0.00		
Ужин																					
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	1.2	1.3	43.7	193.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	6.00	18.10	1.00	68.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.5	43.5	227.2	1 490.1	0.34	11.10	0.63	7.20	0.30	0.40	472.50	182.80	710.10	10.10	1 184.60	92.20	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	240.0	0.20	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	0.10	118.00	41.80	157.00	1.20	231.70	10.80	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	10.5	17.0	69.2	471.3	0.20	0.50	0.07	1.20	0.10	0.10	0.10	129.20	49.00	188.70	2.00	281.30	10.80	0.00	0.00		
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК НВ К/Б	200	10.9	11.0	33.5	277.1	0.20	19.90	0.20	2.10	0.00	0.20	0.20	55.40	57.60	170.50	2.80	1 204.20	13.90	0.00	0.00	56	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/30	8.1	14.7	6.5	190.3	0.01	1.40	0.09	2.86	0.00	0.10	0.10	12.00	12.80	76.80	1.12	163.80	3.40	0.00	0.00	283	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.01	1.00	0.15	0.10	0.00	0.00	4.00	5.00	10.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	22.5	31.0	80.0	687.4	0.32	22.30	0.44	5.96	0.00	0.30	86.10	84.60	292.10	5.72	1 423.50	19.50	0.00	0.00			
Полдник																						
СУП РЫБНЫЙ	200	6.6	2.9	13.1	105.6	0.10	5.00	0.20	0.40	0.00	0.00	31.30	35.80	113.90	1.00	494.30	51.70	0.20	0.00	0.00	87	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	13.8	6.7	51.0	320.7	0.30	5.70	0.20	1.40	0.00	0.10	186.80	63.10	260.00	3.00	769.30	66.80	0.20	0.00			
Ужин																						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	2.4	3.0	50.2	238.1	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	13.70	8.00	35.00	1.00	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.7	57.8	260.3	1 760.5	0.84	32.50	0.71	8.76	0.10	0.50	422.80	208.70	782.80	13.12	2 507.10	97.10	0.20	0.00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.3	4.5	24.8	152.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.40	12.20	32.10	0.50	54.40	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	430	8.6	8.6	58.2	344.2	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	92.40	22.20	101.80	1.40	112.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА К/Б	200	12.3	10.6	36.7	292.1	0.30	11.60	0.30	3.20	0.00	0.20	41.10	86.50	204.10	3.60	962.30	10.80	0.00	0.00	403	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.9	22.5	15.4	337.0	0.00	24.20	0.00	4.80	0.00	0.20	75.50	40.70	184.80	3.40	550.70	10.50	0.00	0.00	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	620	32.8	33.5	83.1	766.5	0.40	35.80	0.30	8.90	0.00	0.40	131.20	136.40	423.70	8.60	1568.30	23.50	0.00	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	15.6	13.3	32.0	312.3	0.00	0.30	0.00	2.20	0.10	0.20	157.40	21.50	180.40	0.40	174.40	2.40	0.00	0.00	221	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	19.8	16.7	50.8	435.6	0.10	1.00	0.00	2.20	0.10	0.30	304.80	40.20	287.30	0.60	388.20	15.00	0.00	0.00		
Ужин																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	169.00	30.10	134.90	0.80	283.70	14.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	7.2	5.9	41.7	248.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	172.30	32.80	149.90	1.00	305.00	14.60	0.00	0.00		
Всего за день:		68.9	64.8	243.7	1 838.0	0.71	39.60	0.30	11.30	0.20	0.80	707.70	235.60	969.70	13.00	2 374.30	53.10	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	114.80	17.20	97.80	0.40	189.00	9.10	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	9.1	16.2	63.2	434.2	0.00	0.50	0.07	1.00	0.10	0.10	126.00	24.40	129.50	1.20	238.60	9.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	200	12.0	28.7	5.3	328.2	0.30	10.70	0.20	1.80	0.00	0.10	41.90	28.70	126.50	1.70	362.50	7.30	0.10	0.00	66	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.0	15.5	25.0	285.7	0.20	11.50	0.00	2.30	0.10	0.20	22.60	42.10	163.00	2.70	978.50	10.80	0.00	0.00	299	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	2.2	3.6	5.3	63.8	0.10	3.80	0.10	2.20	0.00	0.00	16.30	19.30	37.70	1.00	97.50	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00	к/к	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	625	28.5	48.1	69.8	826.5	0.70	26.00	0.30	7.10	0.10	0.30	94.60	98.40	357.70	6.80	1487.20	20.10	0.10	0.00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	65	5.5	7.8	34.2	229.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.20	0.00	14.90	8.50	47.90	0.60	71.50	1.30	0.00	0.00	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	245	5.6	7.8	47.0	281.3	0.10	0.00	0.00	1.40	0.20	0.00	17.50	10.50	51.60	1.00	84.30	1.30	0.00	0.00		
Ужин																					
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	8.3	4.9	30.7	205.1	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256.70	34.00	211.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.0	77.1	220.6	1790.1	0.85	29.50	0.37	9.60	0.40	0.40	501.80	171.30	756.80	11.00	1843.10	30.50	0.10	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.4	7.6	27.8	205.6	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.10	71.20	55.90	159.60	1.50	208.30	6.60	0.00	0.00	413	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	11.7	11.7	61.2	397.2	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.10	156.20	65.90	229.30	2.40	266.70	6.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б	200	9.7	11.1	21.4	223.3	0.10	2.30	0.20	2.50	0.00	0.10	26.10	33.80	124.00	1.50	266.10	4.90	0.00	0.00	94	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.9	7.6	7.5	130.0	0.08	0.00	0.04	2.20	0.00	0.00	25.00	16.00	88.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.01	1.00	0.15	0.10	0.00	0.00	4.00	5.00	10.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	685	25.7	28.7	107.5	788.3	0.32	3.30	0.42	6.30	0.00	0.10	83.40	92.90	347.90	5.30	341.80	8.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	38.80	29.30	84.90	1.20	761.50	8.50	0.00	0.00	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9.3	9.4	4.0	148.9	0.10	6.60	3.10	3.10	0.00	0.80	5.40	8.10	130.70	2.90	146.20	3.20	0.10	0.00	290	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.0	0.03	0.00	0.02	3.70	0.00	0.00	45.00	27.00	56.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	555	20.4	23.2	86.7	648.0	0.44	18.90	3.12	8.30	0.10	0.90	104.10	76.90	327.50	8.50	982.50	14.80	0.10	0.00		
Ужин																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	5.3	4.7	49.7	264.9	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	153.80	22.70	121.30	0.80	269.80	12.60	0.00	0.00		
Всего за день:		63.6	68.4	315.0	2 141.4	1.07	25.10	3.54	16.20	0.20	1.20	504.50	262.40	1 033.00	18.40	1 860.80	42.00	0.10	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.20	0.80	0.00	1.40	0.10	0.10	159.80	53.10	162.80	1.50	296.10	14.20	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	147.40	18.70	106.90	0.20	213.80	12.60	0.00	0.00		к/к
Итого за прием пищи:	430	14.0	21.3	63.4	500.8	0.30	1.50	0.10	1.60	0.30	0.20	316.00	77.00	297.60	2.10	548.20	26.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	8.4	11.5	13.4	190.9	0.10	5.60	0.20	2.10	0.00	0.10	29.10	26.10	107.60	1.30	463.40	6.20	0.00	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		76
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14.1	3.6	0.4	91.0	0.04	9.00	0.06	0.20	0.00	0.00	29.00	17.00	108.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		346
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	28.9	19.8	60.0	533.9	0.28	41.60	0.37	3.50	0.00	0.10	162.80	81.30	309.40	5.10	518.90	8.40	0.00	0.00		к/к
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100	17.8	10.0	15.0	224.3	0.00	0.20	0.10	0.90	0.10	0.20	137.40	22.40	187.10	0.80	129.70	0.60	0.00	0.00		224
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	280	17.9	10.0	27.8	275.8	0.00	0.20	0.10	0.90	0.10	0.20	140.00	24.40	190.80	1.20	142.50	0.60	0.00	0.00		к/к
Ужин																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00		435
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	190	7.4	5.0	26.6	184.3	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	187.60	26.20	168.50	0.60	255.80	13.50	0.00	0.00		
Всего за день:		68.7	56.2	187.7	1 537.8	0.69	46.40	0.57	6.20	0.40	0.80	813.40	212.90	973.30	10.40	1 465.40	49.30	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	593,2	669,7	2414,4	18106,2	8.03	348.80	9.30	97.96	3.70	6.20	5 724.10	2 132.50	8 872.10	131.02	19 668.40	566.80	0.70	0.00
Среднее значение за период	59.3	67.0	241.4	1 810.6	0.80	34.90	0.93	9.80	0.40	0.60	572.40	213.30	887.20	13.10	1 966.80	56.70	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	33.3	53.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	420	100	639	342	215