

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

Детского сада №1

«Сказка» пгт. Нема

-----Т.В. Решетова



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №1 «Сказка» пгт Нема

Примерное десятидневное меню на зимний период сад 10 часов

пгт Нема 2022г.

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							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг			Se, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190	6.3	7.6	24.9	194.0	0.11	0.66	0.04	0.73	0.07	0.14	135.59	0.00	32.04	142.09	0.75	236.23	12.48	0.01	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9.7	9.6	45.0	306.4	0.15	0.71	0.06	0.75	0.07	0.18	201.16	0.00	45.38	195.56	1.54	283.55	13.38	0.01	0.00	0.00		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0.5	2.5	4.6	43.7	0.02	1.22	0.72	1.36	0.00	0.02	18.43	0.00	13.28	19.20	0.57	107.18	2.06	0.02	0.00	0.00	71	1997
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.5	5.8	20.8	160.8	0.17	6.35	0.42	2.58	0.05	0.08	51.95	0.00	36.47	90.18	2.04	576.92	6.11	0.04	0.00	0.00	99	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.6	2.0	27.7	139.2	0.02	0.00	0.01	0.22	0.03	0.01	6.81	0.00	18.22	52.43	0.35	39.19	0.54	0.02	0.01	0.00	324	2008
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	10.3	5.3	11.7	140.1	0.10	1.40	0.26	0.42	0.00	0.00	26.63	0.00	21.02	120.52	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	725	22.6	18.0	102.0	688.1	0.32	9.51	1.43	5.44	0.08	0.13	114.41	0.00	92.85	286.53	3.75	754.31	9.03	0.07	0.00	0.01		
Полдник																							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3.7	6.9	21.6	164.6	0.09	0.00	0.06	0.63	0.00	0.00	10.50	0.00	6.30	39.21	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	0.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	250	8.7	11.4	29.7	266.3	0.14	1.26	0.11	0.63	0.00	0.31	226.50	0.00	31.50	210.21	0.49	262.80	0.00	0.04	0.00	0.00		
Всего за день:	41.9	39.2	194.9	1 323.5	0.63	15.08	1.59	6.82	0.15	0.63	554.68	0.00	176.93	704.90	8.31	1 516.66	24.21	0.12	0.01				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	6.1	8.3	21.1	184.8	0.10	0.66	0.04	0.79	0.08	0.15	139.67	0.00	38.69	154.27	0.87	255.44	12.67	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.9	3.2	15.1	105.3	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.84	0.00	17.94	101.54	0.28	201.37	11.70	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	400	12.0	15.9	48.5	387.0	0.18	1.33	0.10	0.90	0.15	0.31	280.85	0.00	65.12	279.01	1.64	491.56	25.27	0.01	0.00		
II Завтрак																						
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.1	2.4	31.7	0.01	6.25	0.26	0.98	0.00	0.02	20.31	0.00	9.21	15.71	0.42	87.41	1.64	0.01	0.00	39	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.6	5.6	16.4	129.7	0.09	10.66	0.43	1.18	0.05	0.08	54.26	0.00	31.34	71.83	1.48	570.93	7.32	0.04	0.00	75	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.5	2.6	28.7	156.6	0.05	0.00	0.01	0.94	0.04	0.02	7.45	0.00	6.05	33.28	0.76	52.05	0.63	0.01	0.01	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	12.4	12.3	6.5	186.1	0.03	0.24	0.01	1.36	0.08	0.08	8.81	0.00	15.95	115.18	1.57	228.92	5.53	0.04	0.00	286	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	56.0	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	6.30	0.00	3.60	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	725	24.2	25.1	91.6	690.0	0.20	19.48	0.72	5.43	0.16	0.20	100.17	0.00	68.38	243.80	5.21	969.37	15.45	0.09	0.01		
Полдник																						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	70/20	5.8	6.1	43.5	252.6	0.07	0.27	0.01	1.90	0.06	0.08	55.09	0.00	12.43	71.15	0.65	146.05	5.12	0.01	0.01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	270	5.9	6.1	51.4	284.4	0.07	0.28	0.01	1.90	0.06	0.08	63.88	0.00	15.24	73.37	0.88	154.27	5.12	0.01	0.01		
Всего за день:		42.9	47.3	199.0	1 389.4	0.52	59.10	0.85	8.43	0.37	0.62	479.90	0.00	159.74	613.18	7.83	1 770.20	45.83	0.26	0.03		

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
																						Б2, мг
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	190	5.7	7.3	22.9	180.1	0.06	0.66	0.04	0.65	0.08	0.14	133.59	0.00	17.61	108.13	0.30	213.24	11.40	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9.1	9.2	43.1	292.4	0.10	0.71	0.06	0.67	0.08	0.18	199.16	0.00	30.95	161.60	1.09	260.56	12.30	0.01	0.00		
II Завтрак																						
СОК ОВОЩНОЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.59	0.00	7.19	12.59	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.59	0.00	7.19	12.59	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.1	4.6	66.3	0.04	8.75	0.04	6.00	0.00	0.00	60.00	0.00	35.00	70.00	2.38	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
СУП - ПАЦА НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	2.7	4.7	15.9	119.7	0.04	0.75	0.42	1.45	0.03	0.03	43.45	0.00	13.82	36.61	0.76	87.43	2.10	0.02	0.00	105	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.5	2.8	20.3	123.9	0.12	0.00	0.01	2.48	0.03	0.06	6.80	0.00	65.93	98.55	2.31	139.49	1.21	0.01	0.00	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12.7	10.9	0.0	149.4	0.05	0.56	0.03	0.21	0.00	0.09	8.82	0.00	11.87	100.80	0.82	165.20	2.80	0.08	0.00	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	725	24.2	20.8	77.9	643.5	0.25	10.60	0.50	11.01	0.06	0.18	129.66	0.00	130.58	310.15	6.36	423.14	6.42	0.11	0.01		
Полдник																						
ВАРЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	100	8.5	6.1	51.4	294.7	0.16	8.37	0.04	0.31	0.16	0.12	47.74	0.00	31.99	120.84	1.54	678.17	9.01	0.04	0.02	177	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	8.6	6.1	59.3	326.5	0.16	8.38	0.04	0.31	0.16	0.12	56.52	0.00	34.80	123.06	1.77	686.39	9.01	0.04	0.02		
Всего за день:	42.7	36.3	198.1	1 339.9	0.53	23.29	0.60	12.16	0.30	0.48	397.94	0.00	203.52	607.40	11.74	1 370.10	27.73	0.16	0.02			

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
	190	30																		180		
КАША "ДРУЖБА"	5.7	7.5	24.5	189.3	0.08	0.66	0.04	0.48	0.14	133.58	0.00	28.25	132.37	0.54	222.69	12.11	0.01	0.00	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	4.2	3.5	14.0	106.1	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	139.63	0.00	25.01	108.34	0.60	228.06	11.70	0.00	0.00	433	2008		
Итого за прием пищи:	12.0	15.4	50.9	392.4	0.15	1.33	0.10	0.59	0.15	279.57	0.00	61.77	263.91	1.65	485.50	24.71	0.01	0.00				
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00	0.00	2008	
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	11.50	0.00	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	2.7	5.8	16.8	134.1	0.10	9.21	0.41	1.28	0.05	0.07	48.54	0.00	31.00	77.21	1.35	505.95	5.96	0.04	0.00	87	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	2.7	7.8	23.3	175.6	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	47.00	0.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	10.4	3.5	3.7	88.3	0.06	0.42	0.02	1.36	0.08	0.07	26.49	0.00	33.96	149.83	0.63	282.80	94.04	0.40	0.01	245	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1.9	0.2	12.5	58.9	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1.3	0.2	8.5	40.9	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		
НИСЕЛЬ	0.0	0.0	27.2	133.5	0.01	1.79	0.00	0.08	0.00	4.49	0.00	1.79	7.18	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	20.0	19.5	95.5	668.0	0.32	19.46	0.47	3.79	0.12	141.08	0.00	104.98	335.52	3.83	889.31	100.31	0.43	0.01				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННОЙ	11.1	8.4	19.5	225.4	0.05	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	152.11	0.00	23.80	211.63	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	11.2	8.4	27.4	257.2	0.05	0.01	0.00	0.53	0.00	160.89	0.00	26.61	213.85	1.03	8.22	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	43.5	43.8	182.3	1359.5	0.53	20.81	0.57	4.91	0.27	581.54	0.00	193.36	813.28	6.51	1383	125.03	0.44	0.01				

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	И, мг	F, мг			Se, мг				
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4.6	7.3	55.1	177.8	0.06	0.80	0.02	0.08	0.00	0.00	116.80	0.00	18.40	103.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	410	8.0	9.2	75.2	290.1	0.10	0.85	0.04	0.10	0.00	0.03	182.37	0.00	31.74	156.67	1.91	47.32	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.02	0.01	0.05	0.00	0.02	11.55	0.00	7.03	21.09	0.50	70.81	1.51	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	2.8	6.0	16.1	132.8	0.08	6.35	0.43	1.20	0.13	0.08	41.79	0.00	24.82	67.71	1.16	470.56	6.17	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14.3	17.9	10.1	260.3	0.07	21.78	0.41	2.70	0.06	0.13	66.51	0.00	36.83	145.83	2.74	500.43	9.53	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	131	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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	0.00	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	675	20.7	24.4	62.0	554.3	0.17	33.15	0.85	3.95	0.19	0.22	127.39	0.00	70.30	234.63	4.40	1 042.77	17.21	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																										
ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	5.0	8.2	32.3	213.4	0.05	9.41	0.06	0.55	0.00	0.00	12.55	0.00	6.28	27.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	0.00	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	10.1	12.6	40.6	307.7	0.10	10.35	0.09	0.55	0.00	0.19	196.15	0.00	26.44	157.06	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		39.7	46.4	196.1	1 234.9	0.36	47.95	0.98	4.60	0.19	0.46	518.52	0.00	135.68	560.96	8.98	1 568.89	36.11	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг			Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	190	6.2	7.7	30.6	231.8	0.11	1.22	0.05	0.74	0.00	0.00	144.50	0.00	33.06	219.20	1.22	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.00	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	8.3	12.1	50.8	360.5	0.15	1.23	0.09	0.85	0.08	0.02	159.63	0.00	44.37	244.62	1.96	42.97	0.90	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	50	0.7	2.1	1.9	30.2	0.01	6.33	0.00	0.92	0.00	0.02	17.76	0.00	7.24	17.18	0.48	88.21	1.60	0.01	35	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.5	5.6	16.7	130.2	0.08	8.22	0.43	1.20	0.05	0.08	50.78	0.00	31.76	72.38	1.51	582.28	7.90	0.04	81	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2.8	5.3	17.0	143.7	0.09	12.57	0.81	0.54	0.09	0.07	42.13	0.00	34.71	75.25	1.46	501.96	6.10	0.04	351	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	70	15.2	10.7	15.9	217.3	0.18	10.02	0.03	3.17	0.00	0.00	31.60	0.00	35.46	154.16	1.54	0.00	0.00	0.00	236	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	402	2008	
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	695	24.4	24.0	86.1	675.5	0.37	37.14	1.28	5.82	0.14	0.17	149.82	0.00	110.80	318.97	4.99	1 173.41	15.60	0.09	0.00		
Полдник																						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4.7	6.8	26.9	187.5	0.05	0.10	0.02	1.79	0.10	0.05	28.06	0.00	7.96	50.46	0.43	81.65	3.02	0.01	464	2008	
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	0.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	250	9.7	11.3	35.1	289.2	0.11	1.36	0.07	1.79	0.10	0.36	244.06	0.00	33.16	221.46	0.43	344.45	3.02	0.04	0.01		
Итого за день:	42.9	47.9	180.5	1 363.92	0.63	39.74	1.43	8.46	0.31	0.55	553.51	0.00	188.33	785.05	7.39	1 560.83	19.52	0.13	0.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	190	6.1	7.7	20.0	175.2	0.10	0.66	1.50	0.08	0.17	133.55	0.00	51.81	148.04	1.43	265.23	12.09	0.00	0.00	164	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.9	3.2	15.1	105.3	0.04	0.68	0.02	0.00	0.14	134.84	0.00	17.94	101.54	0.26	201.37	11.70	0.00	0.00	432	2008	
Итого за прием пищи:	400	13.4	12.9	47.4	361.1	0.18	1.38	1.52	0.08	0.34	325.18	0.00	80.28	300.83	2.25	505.70	24.69	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ОВОЩНОЙ	180	1.0	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.59	0.00	7.19	12.59	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.59	0.00	7.19	12.59	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	2.5	3.9	41.6	0.02	0.84	1.35	0.00	0.03	21.68	0.00	16.14	23.41	0.42	94.42	2.36	0.02	0.00	47	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2.3	5.0	9.4	95.2	0.04	5.08	0.27	0.21	0.06	75.47	0.00	17.95	56.03	0.70	229.42	5.58	0.02	0.00	115	2008	
ПЛОВ	200	14.0	15.2	28.3	306.3	0.06	1.21	0.42	2.97	0.00	0.09	19.29	0.00	36.18	156.79	1.96	314.24	6.42	0.06	0.00	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.1	23.4	92.2	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	10.35	0.00	3.18	2.27	0.08	20.16	0.00	0.00	0.00	439	2008	
Итого за прием пищи:	675	20.3	23.1	86.1	635.1	0.13	7.44	4.53	0.06	0.19	126.80	0.00	73.45	238.50	3.16	658.24	14.36	0.10	0.01			
Полдник																						
ПРЯНИКИ	50	3.0	0.5	36.5	260.0	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		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.7	35.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	9.61	0.00	2.99	2.22	0.23	8.31	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	3.1	0.5	45.2	295.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	9.61	0.00	2.99	2.22	0.23	8.31	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		37.7	36.7	196.6	1 368.9	0.33	12.43	1.71	6.22	0.14	0.53	474.18	0.00	163.91	554.15	8.16	1 172.24	39.05	0.10	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г																		Жиры, г		
Завтрак																						
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10.8	15.9	38.1	270.6	0.05	0.00	0.20	3.42	0.00	0.00	79.74	0.00	13.29	172.77	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
УРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	50	1.1	0.0	2.3	56.3	0.01	5.25	0.10	1.88	0.00	0.00	26.25	0.00	13.50	11.63	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2008
ЛТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	12.9	95.4	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	0.00	5.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
И С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.8	31.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	2.41	1.49	0.14	5.74	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	13.2	20.2	61.0	453.8	0.08	13.26	0.33	5.70	0.00	0.00	122.33	0.00	34.20	199.89	2.60	5.74	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
БЛОК	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.5	8.5	38.0	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	0.00		
Обед																						
АЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.6	2.5	36.8	0.01	8.31	0.00	1.09	0.00	0.02	20.92	0.00	7.15	15.37	0.45	92.53	1.51	0.01	0.00	65	2008
УП ИРБЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.6	5.3	12.9	155.3	0.04	6.00	0.11	1.44	0.00	0.00	20.40	0.00	12.00	40.80	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
АКАФОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.5	2.8	28.7	156.6	0.06	0.00	0.04	0.75	0.00	0.00	10.30	0.00	6.55	33.68	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
НЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	10.5	7.9	5.3	149.6	0.04	0.87	0.04	0.18	0.00	0.00	19.25	0.00	8.75	62.99	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
ОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	364	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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
ЛЕБ ИРЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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
ОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	725	22.2	20.7	86.6	682.6	0.16	15.72	0.20	4.33	0.00	0.02	81.46	0.00	38.30	157.04	2.70	123.55	1.82	0.01	0.00		
Полдник																						
УП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180	5.9	4.2	27.7	173.5	0.13	7.24	0.03	0.51	0.03	0.16	113.87	0.00	34.53	131.23	1.20	649.18	13.20	0.03	0.00	118	2008
ИИ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	360	6.0	4.2	35.6	205.2	0.13	7.25	0.03	0.51	0.03	0.16	122.66	0.00	37.34	133.45	1.43	657.40	13.20	0.03	0.00		
Итого за день:	41.8	45.6	191.6	1 379.6	0.37	36.23	0.55	10.54	0.03	0.19	326.45	0.00	109.84	490.38	6.73	786.68	15.02	0.03	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г			Жиры, г	Углевод, 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	
	Масса порции	Белки, г																				
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	5.2	7.3	26.3	192.6	0.05	0.66	0.04	0.22	0.08	0.14	131.53	0.00	24.99	124.39	0.33	209.83	11.74	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	2.0	12.3	80.6	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	56.79	0.00	10.53	51.25	0.56	39.10	0.90	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	14.0	106.1	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	139.63	0.00	25.01	108.34	0.60	228.06	11.70	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	12.8	12.8	52.6	379.3	0.13	1.38	0.08	0.24	0.08	0.32	327.95	0.00	60.53	283.97	1.48	476.99	24.34	0.01	0.00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	0.00	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0.5	2.5	4.6	43.7	0.02	1.22	0.72	1.36	0.00	0.02	18.43	0.00	13.28	19.20	0.57	107.18	2.06	0.02	0.00	71	1997
СУП РЫБНЫЙ	200	2.2	3.1	18.4	102.4	0.09	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	27.93	0.00	16.96	117.71	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.4	5.5	9.2	97.3	0.04	19.83	0.38	1.38	0.05	0.05	56.07	0.00	23.25	44.74	1.23	265.20	4.47	0.02	0.00	124	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10.4	13.2	1.0	175.0	0.03	0.00	0.01	0.42	0.00	0.00	14.00	0.00	15.40	114.77	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	296	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	14.2	72.9	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.12	0.00	4.37	2.75	0.49	9.72	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	675	19.4	24.9	68.4	591.1	0.19	93.05	1.28	3.56	0.05	0.12	133.55	0.00	73.27	299.18	4.29	382.10	6.53	0.04	0.00		
Полдник																						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	11.8	7.0	37.9	263.3	0.08	0.19	0.04	0.17	0.16	0.12	78.18	0.00	16.04	118.35	0.68	138.42	3.97	0.02	0.02	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	11.9	7.0	45.8	295.1	0.08	0.20	0.04	0.17	0.16	0.12	86.97	0.00	18.85	120.57	0.91	146.64	3.97	0.02	0.02		
Всего за день:		44.9	44.9	185.0	1 348.3	0.41	98.23	1.42	3.96	0.28	0.58	561.07	0.00	159.85	716.32	9.20	1 221.73	36.63	0.07	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг			Se, мг	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	4.7	25.1	156.2	0.08	1.00	0.02	0.30	0.00	0.00	149.00	0.00	19.00	124.00	1.50	0.00	0.00	0.00	112	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.4	12.3	96.9	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	6.35	0.00	8.50	23.20	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	0.00	2.81	2.22	0.23	8.22	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	410	6.6	9.0	45.3	284.9	0.12	1.01	0.06	0.41	0.08	0.02	164.13	0.00	30.31	149.42	2.24	42.87	0.90	0.00	0.00		
II Завтрак																						
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	0.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	0.7	3.7	4.3	53.2	0.02	3.02	0.02	3.37	0.00	0.00	84.38	0.00	12.06	55.75	0.85	0.00	0.00	0.00	48	2008	
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	2.2	5.6	14.2	119.6	0.08	9.80	0.42	1.13	0.05	0.07	47.43	0.00	26.56	62.99	1.20	495.48	5.87	0.03	0.00	83	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	4.9	19.5	134.2	0.11	9.05	0.67	0.42	0.08	0.10	42.92	0.00	34.49	83.85	1.25	681.75	8.42	0.04	0.00	341	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15.1	6.7	5.4	158.3	0.17	10.40	4.66	1.69	0.13	1.20	49.04	0.00	17.23	230.27	4.43	289.40	9.33	0.14	0.03	267	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	2.6	30.1	0.01	0.54	0.01	0.87	0.00	0.01	3.05	0.00	2.23	4.19	0.09	30.06	0.32	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	58.9	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	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	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	745	24.7	23.2	80.5	648.6	0.38	32.81	5.79	7.47	0.25	1.38	234.36	0.00	94.19	437.05	7.82	1 497.65	23.94	0.22	0.03		
Полдник																						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4.1	8.5	48.4	256.3	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	14.00	0.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	451	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	0.00	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9.2	12.9	56.8	350.6	0.12	4.94	0.04	1.00	0.00	0.19	197.60	0.00	30.16	175.60	1.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		41.3	45.3	190.1	1 323.1	0.68	76.76	5.90	9.08	0.33	1.61	631.09	0.00	165.66	779.07	11.31	1 958.42	41.04	0.37	0.03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	419,4	433,4	1914,1	13436,2	4,99	429,61	15,62	75,20	2,37	6,12	5 078,87	0,00	1 656,82	6 624,69	86,14	14 308,77	410,18	1,79	0,15	
Среднее значение за период	41,9	43,3	191,4	1 343,6	0,50	42,96	1,56	7,52	0,24	0,61	507,89	0,00	165,68	662,47	8,61	1 430,88	41,02	0,18	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,0	58,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	402	140	711	272