

Утверждаю:

МКУДО детский сад «Лесовичок»
заведующий

Приказ № 91 от 18.05.2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей посещающих МКДОУ детский сад «Лесовичок» с 10,5 часовым режимом функционирования

с 1,6 до 3 лет, с 3-х до 7-ми лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	0.1	0.1	0.0	1.5	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	227	2016
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ	180/10	5.7	7.8	24.7	192.2	0.14	0.21	0.03	1.34	0.09	0.08	63.67	49.56	142.06	1.41	185.40	5.91	0.02	0.00		2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.0	2.2	15.3	93.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	#####	17.26	79.41	0.36	152.83	8.10	0.00	0.00	415	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.2	10.1	84.8	0.03	0.00	0.04	0.50	0.08	0.02	5.20	6.60	17.75	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	435	10.4	14.3	50.1	371.9	0.20	0.68	0.08	1.84	0.17	0.20	#####	73.42	239.22	2.18	364.78	14.01	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИИ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	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	113	2013
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	170	5.8	6.3	15.7	142.7	0.05	0.16	0.05	0.81	0.05	0.03	30.47	14.68	51.24	0.78	79.23	1.17	0.02	0.01	94	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13.2	15.9	32.1	323.9	0.06	0.77	0.42	0.56	0.10	0.09	19.63	33.16	140.94	1.27	188.23	4.87	0.09	0.02	321	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	24.2	98.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	1.70	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	0.4	49.2	217.7	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	610	25.2	22.7	###	831.1	0.26	0.93	0.47	3.41	0.15	0.17	76.61	83.14	276.48	4.45	386.76	8.84	0.12	0.03		
Полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й вариант)	160	2.3	7.5	14.4	135.1	0.07	8.80	0.68	0.54	0.14	0.06	36.75	26.24	50.08	0.93	399.44	4.31	0.03	0.00	351	2008
БЛИНЧИКИ	60/30	1.9	4.4	15.1	107.5	0.03	0.01	0.02	0.96	0.06	0.02	7.46	7.56	19.10	0.36	36.68	0.00	0.00	0.01	447	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	5.8	12.0	51.0	336.6	0.13	8.81	0.70	1.89	0.20	0.09	49.02	40.40	85.98	1.69	462.27	4.31	0.03	0.01		
Всего за день:		41.7	49.0	###	#####	0.61	12.82	1.30	7.14	0.52	0.49	#####	#####	615.18	8.50	#####	27.16	0.17	0.04		

2 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ (РИС)	160	3.8	4.1	13.3	106.0	0.03	0.58	0.03	0.08	0.02	0.12	#####	17.25	93.71	0.18	173.44	10.21	0.00	0.00	101	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2.1	3.6	6.5	67.2	0.02	0.03	0.03	0.40	0.03	0.02	44.28	5.62	34.17	0.29	22.02	0.48	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	#####	21.54	93.64	0.56	197.69	9.94	0.00	0.00	416	2016
Итого за прием пищи:	365	9.6	10.7	34.5	274.9	0.08	1.18	0.08	0.48	0.05	0.26	#####	44.41	221.52	1.03	393.15	20.63	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	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	113	2013
БОРЩ С МЯСОМ	170	6.7	8.4	10.1	143.1	0.06	7.36	0.23	1.74	0.00	0.07	34.43	25.86	83.05	1.55	435.91	6.95	0.03	0.00	62	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.2	12.1	4.2	166.5	0.04	0.00	0.00	2.06	0.00	0.06	7.67	15.69	100.35	1.62	192.02	3.73	0.03	0.00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2.9	4.2	19.6	127.7	0.10	0.00	0.02	0.10	0.07	0.05	14.47	43.28	72.59	1.44	100.96	0.00	0.00	0.00	324	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ	20	0.6	1.3	1.1	18.5	0.01	0.10	0.01	0.02	0.02	0.02	21.17	2.28	14.69	0.02	29.37	1.80	0.00	0.00	384	2016
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	620	23.6	26.3	90.1	692.7	0.29	7.46	0.26	4.97	0.09	0.23	98.33	#####	318.37	5.83	821.84	13.60	0.06	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯЙЦОМ	180	7.0	8.9	44.5	286.6	0.08	0.00	0.03	2.61	0.11	0.03	26.25	10.68	54.37	1.27	81.52	0.98	0.01	0.02	211	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	11.5	48.1	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	8.75	2.07	1.19	0.05	10.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	10.2	10.9	80.6	463.5	0.14	0.96	0.03	3.00	0.11	0.05	44.80	25.35	89.16	2.00	143.12	0.98	0.01	0.02		
Всего за день:		43.7	47.9	#####	#####	0.53	12.00	0.42	8.45	0.25	0.57	#####	#####	642.55	9.04	#####	35.21	0.07	0.02		

3 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- тур	Сбор ник рецеп тур		
		Белк и, г	Жиры , г	Угле воды , 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 МАГНАНТ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКЛАЯ	180	6.8	10.0	32.1	244.8	0.07	0.51	0.06	1.22	0.14	0.12	#####	18.01	103.25	0.45	198.04	8.91	0.01	0.00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20	0.8	8.3	4.9	97.7	0.01	0.00	0.04	0.47	0.15	0.01	3.00	2.97	9.17	0.20	14.60	0.36	0.00	0.00	99	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.0	2.2	15.3	93.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	#####	17.26	79.41	0.36	152.83	8.10	0.00	0.00	432	2008
МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	62.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.36	0.00	0.07	0.80	0.00	0.18	0.00		
Итого за прием пищи:	400	10.6	20.5	52.3	498.2	0.11	0.98	0.11	1.69	0.29	0.23	#####	38.60	191.83	1.08	366.27	17.37	0.19	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ТСВЕЖИИ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	8.6	3.4	14.1	121.9	0.06	4.98	0.20	0.20	0.05	0.04	14.64	16.55	36.32	0.63	359.69	3.45	0.02	0.00	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8.3	4.1	3.9	85.7	0.05	1.25	0.34	1.83	0.00	0.05	25.74	29.70	106.99	0.56	282.75	76.36	0.29	0.01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	18.5	126.6	0.11	9.00	0.03	0.21	0.07	0.09	30.37	25.20	72.79	1.02	660.78	7.32	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	31.2	126.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	1.70	0.00	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	610	24.0	12.5	####	628.6	0.32	15.23	0.57	3.56	0.12	0.21	91.54	94.90	270.85	3.71	#####	88.53	0.34	0.01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2.6	14.5	3.7	156.0	0.02	0.40	0.08	0.34	0.23	0.09	86.29	8.99	58.98	0.14	114.74	6.92	0.00	0.00	214	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	80	5.0	2.7	46.8	231.1	0.08	0.05	0.01	1.51	0.03	0.04	14.80	19.06	47.77	1.02	108.36	0.00	0.01	0.01		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	480	9.2	17.3	72.0	481.1	0.13	0.45	0.09	2.24	0.26	0.14	#####	34.65	123.55	1.56	249.25	6.92	0.01	0.01		
Всего за день:		44.1	50.3	####	#####	0.58	19.06	0.82	7.49	0.67	0.61	#####	#####	599.73	6.53	#####	#####	0.54	0.02		

4 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧ. С МАСЛОМ	180	6.8	7.0	33.4	224.4	0.14	0.52	0.04	1.02	0.07	0.12	#####	38.34	147.91	1.05	223.25	10.67	0.01	0.00	417	2012
БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ	20/4/5	3.0	5.1	4.6	76.6	0.01	0.03	0.03	0.32	0.04	0.03	76.93	5.62	47.63	0.25	21.61	0.34	0.00	0.00	99	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	#####	21.54	93.64	0.56	197.69	9.94	0.00	0.00	416	2016
Итого за прием пищи:	389	13.5	15.1	52.7	402.7	0.18	1.12	0.09	1.34	0.11	0.27	#####	65.50	289.18	1.86	442.55	20.95	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ТОВЕЖИИ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ПО - ЛЕНИНГРАДСКИ	180/5	2.0	4.1	15.5	107.8	0.07	6.07	0.19	1.69	0.00	0.05	17.17	19.69	43.52	0.75	437.95	4.23	0.02	0.00	90	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13.3	12.5	4.1	182.6	0.04	0.14	0.14	0.59	0.00	0.09	18.11	17.24	116.65	1.67	256.65	6.11	0.04	0.00	278	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	160	39.8	3.8	18.1	269.3	0.00	0.00	0.01	0.07	0.05	0.00	0.33	0.00	0.49	0.01	0.48	0.00	0.00	0.00	423	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.0	26.1	106.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.54	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	645	59.6	20.8	###	834.0	0.21	6.21	0.34	3.67	0.05	0.17	55.53	60.22	215.41	3.93	774.50	11.74	0.06	0.00		
Полдник																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	170	11.6	34.3	14.3	413.2	0.10	7.26	0.02	10.30	0.00	0.16	48.99	59.03	178.24	1.61	580.38	4.54	0.27	0.02	59	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	14.2	35.2	53.8	589.8	0.15	7.26	0.02	10.79	0.00	0.18	58.15	69.28	206.44	2.41	640.98	4.54	0.27	0.02		
Всего за день:		87.6	71.1	###	#####	0.56	16.99	0.50	15.80	0.16	0.65	#####	#####	724.53	8.38	#####	37.23	0.34	0.02		

5 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКОВАЯ	160	5.9	9.0	26.5	211.0	0.09	0.46	0.05	0.18	0.12	0.12	#####	26.31	173.64	0.73	202.06	7.92	0.03	0.01	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	0.8	8.3	4.9	97.7	0.01	0.00	0.04	0.47	0.15	0.01	3.00	2.97	9.17	0.20	14.60	0.36	0.00	0.00	99	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	21.9	124.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	99.24	21.30	80.72	0.61	172.98	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	365	9.9	19.9	53.3	433.1	0.13	0.93	0.10	0.65	0.27	0.23	#####	50.58	263.53	1.54	389.64	16.38	0.03	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИЕ И ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0.2	0.8	0.7	11.3	0.00	0.67	0.02	0.00	0.00	0.00	3.90	1.43	3.52	0.07	29.93	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160/25	6.4	4.0	16.9	128.6	0.11	8.06	0.19	0.99	0.00	0.06	21.85	29.95	95.72	1.63	576.85	5.26	0.03	0.00	111	2008
КОТЛЕТЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	70	19.9	19.1	7.2	280.3	0.08	0.85	0.08	0.46	0.00	0.16	36.74	22.94	177.82	1.75	245.63	7.88	0.12	0.02	282	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.7	1.3	1.8	21.7	0.01	0.10	0.01	0.05	0.02	0.02	21.46	2.75	15.65	0.04	31.16	1.80	0.00	0.00	368	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	3.8	18.8	118.4	0.12	16.80	0.03	0.16	0.00	0.00	16.80	24.00	63.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	635	33.5	29.4	###	829.8	0.42	26.48	0.33	2.98	0.02	0.27	#####	#####	414.55	5.95	962.85	16.34	0.15	0.02		
Полдник																					
МАКАР ОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9.9	12.2	28.8	266.0	0.06	0.07	0.07	1.09	0.09	0.07	#####	14.13	132.23	1.05	74.22	0.63	0.02	0.01	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
ОЛАДЫ	60	4.5	7.3	24.4	181.5	0.07	0.60	0.03	1.74	0.06	0.00	48.98	10.91	64.41	0.81	0.57	0.00	0.00	0.00	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	445	16.4	19.7	77.2	553.3	0.17	0.67	0.10	3.32	0.15	0.08	#####	33.29	217.64	2.36	107.39	0.63	0.02	0.01		
Всего за день:		60.1	69.0	###	###	0.74	30.48	0.58	6.95	0.44	0.61	#####	#####	909.22	#####	#####	33.35	0.20	0.04		

6 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКОВАЯ	180	5.5	10.0	33.1	245.1	0.05	0.51	0.06	0.38	0.14	0.12	#####	29.48	126.58	0.47	185.70	9.46	0.02	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.0	2.2	15.2	93.1	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	#####	17.13	79.10	0.36	152.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.02	0.00	0.02	0.50	0.08	0.01	4.65	5.94	15.88	0.37	26.55	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	10.0	16.3	58.1	420.4	0.10	0.98	0.09	0.88	0.22	0.23	#####	52.55	221.56	1.20	364.63	17.56	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	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	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	4.1	6.3	5.1	94.9	0.03	9.51	0.21	1.69	0.00	0.03	39.78	15.90	43.10	0.83	155.25	2.96	0.03	0.00	66	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	19.1	18.6	18.2	317.5	0.13	9.15	0.04	0.79	0.07	0.17	17.76	39.90	197.02	3.04	933.04	12.28	0.07	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	570	27.7	25.4	88.9	699.2	0.28	18.66	0.26	4.25	0.07	0.23	89.19	91.95	315.57	6.00	#####	16.64	0.10	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15.6	21.0	29.4	368.7	0.20	17.28	0.03	4.46	0.00	0.00	25.92	50.40	188.65	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	3.3	2.8	36.9	186.3	0.06	0.05	0.01	0.93	0.05	0.03	11.91	13.18	32.10	0.75	83.19	0.00	0.01	0.01	454	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	11.5	47.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.43	1.97	0.99	0.05	8.98	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	445	20.5	23.9	87.8	650.1	0.29	18.13	0.04	5.78	0.05	0.04	50.86	72.15	238.54	4.08	117.97	0.00	0.01	0.01		
Всего за день:		58.5	65.6	####	#####	0.69	40.17	0.44	10.91	0.34	0.53	#####	#####	789.17	#####	#####	34.20	0.13	0.02		

7 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я	Витамины						Минеральные вещества						№ реце п- тур	Сбор ник рецеп тур		
		Белк и, г	Жиры , г	Угле воды , 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 "ДРУЖБА"	180	4.6	9.8	25.0	207.6	0.06	0.48	0.05	0.51	0.14	0.11	#####	24.25	106.31	0.49	169.73	8.89	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3.3	6.4	5.4	93.6	0.02	0.07	0.06	0.38	0.05	0.04	96.95	7.28	63.28	0.33	23.97	0.39	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.0	2.2	15.2	93.1	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	#####	17.13	79.10	0.36	152.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	385	10.9	18.4	45.6	394.3	0.11	1.02	0.12	0.89	0.19	0.25	#####	48.66	248.69	1.18	346.08	17.38	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ТОВЕЖИИ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	4.4	6.5	11.4	122.1	0.04	6.13	0.21	1.68	0.00	0.04	29.45	18.82	54.88	0.80	235.14	3.41	0.04	0.00	94	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12.5	8.0	7.4	151.6	0.07	0.29	0.01	3.69	0.02	0.05	20.21	24.35	150.01	0.61	268.42	98.69	0.00	0.00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.0	5.0	26.2	162.4	0.02	0.00	0.04	0.24	0.00	0.00	2.40	15.20	48.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	25	0.8	1.7	2.3	27.8	0.01	0.13	0.01	0.07	0.02	0.03	27.42	3.49	19.75	0.05	39.06	2.25	0.00	0.00	368	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	19.0	80.4	0.01	60.58	0.10	0.40	0.00	0.03	13.53	3.32	1.68	0.27	6.34	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.2	24.6	108.8	0.06	0.00	0.00	0.83	0.00	0.02	7.00	13.50	33.75	1.00	46.25	1.40	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	635	25.1	21.8	####	712.3	0.25	67.13	0.37	7.40	0.04	0.18	#####	86.93	329.87	3.71	627.46	#####	0.04	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ. ВА	160	0.0	3.4	0.0	31.2	0.00	0.00	0.02	0.09	0.06	0.00	0.44	0.00	0.65	0.01	0.65	0.00	0.00	0.00	443	2012
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2.1	0.8	24.7	114.1	0.04	6.40	0.01	0.32	0.00	0.00	7.99	4.80	19.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	3.7	4.3	46.2	239.3	0.07	6.40	0.03	0.80	0.06	0.01	13.24	11.40	37.17	0.41	26.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.0	44.5	####	#####	0.45	76.95	0.57	9.09	0.29	0.47	#####	#####	629.23	5.48	#####	#####	0.05	0.00		

8 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- тур	Сбор ник рецеп- тур		
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 ПШЕННАЯ	180	6.8	7.1	33.5	225.5	0.14	0.52	0.04	1.03	0.07	0.12	#####	38.34	147.93	1.05	223.26	10.67	0.01	0.00	417	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.2	8.7	7.6	113.7	0.02	0.00	0.07	0.60	0.15	0.02	4.50	4.95	14.65	0.32	21.15	0.54	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	21.9	124.7	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	99.36	21.68	81.31	0.63	174.49	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	385	11.2	18.4	63.0	463.9	0.19	0.99	0.12	1.63	0.22	0.24	#####	64.97	243.89	2.00	418.90	19.31	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ТСВЕЖИИ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180/1 00/10	6.0	7.2	18.8	164.1	0.09	6.01	0.31	1.43	0.00	0.07	29.93	25.49	79.36	1.17	461.70	5.33	0.05	0.00	92	2008
БИГУС С КУРИЦЕЙ	190	19.2	26.1	45.1	336.3	0.07	11.26	0.10	3.95	0.00	0.13	48.67	27.41	168.82	1.89	190.31	5.89	0.11	0.02	262	2008
КОМПОЗИТ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.3	0.1	24.5	100.7	0.00	0.79	3.68	0.13	0.00	0.01	16.81	10.59	11.83	0.77	110.91	0.00	0.00	0.00	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	8.40	16.20	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	710	29.6	33.8	#####	779.1	0.26	18.06	4.09	6.89	0.00	0.24	#####	86.29	317.31	5.43	844.22	12.90	0.16	0.02		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.0	13.9	12.3	231.2	0.05	18.72	0.00	2.14	0.00	0.10	55.69	30.33	136.97	2.42	407.28	7.79	0.04	0.00	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	11.5	47.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.43	1.97	0.99	0.05	8.98	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	385	17.1	15.9	48.4	407.7	0.11	19.52	0.00	2.53	0.00	0.12	73.92	44.90	171.56	3.15	467.26	7.79	0.04	0.00		
Всего за день:		58.2	68.1	#####	#####	0.58	40.97	4.26	11.05	0.22	0.63	#####	#####	746.26	#####	#####	40.00	0.21	0.02		

9 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.6	10.4	30.2	241.1	0.16	0.47	0.05	0.20	0.14	0.16	#####	70.04	167.15	2.09	274.30	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	20	3.3	6.4	5.4	93.6	0.02	0.07	0.06	0.38	0.05	0.04	96.95	7.28	63.28	0.33	23.97	0.39	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.5	0.9	12.8	65.1	0.02	0.19	0.01	0.00	0.00	0.04	47.00	11.64	40.53	0.32	74.13	3.24	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	400	11.4	17.7	48.4	399.8	0.20	0.73	0.12	0.58	0.19	0.24	#####	88.96	270.96	2.74	372.40	11.73	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0.2	0.8	0.7	11.3	0.00	0.67	0.02	0.00	0.00	0.00	3.90	1.43	3.52	0.07	29.93	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3.2	3.1	8.5	74.9	0.07	9.36	0.09	0.14	0.00	0.00	34.57	19.45	61.22	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.0	11.2	10.5	186.3	0.05	0.00	0.00	1.55	0.00	0.07	12.08	17.17	106.97	1.74	201.07	3.67	0.03	0.00	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3.8	4.4	24.0	151.0	0.04	0.00	0.02	0.85	0.08	0.02	18.86	6.17	30.19	0.72	44.25	0.53	0.01	0.01	206	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	21.9	19.9	#####	675.9	0.26	10.03	0.14	4.04	0.08	0.12	98.51	76.02	266.40	5.22	338.05	5.32	0.04	0.01		
Полдник																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	13.9	28.8	15.2	378.0	0.07	0.68	0.15	0.61	0.35	0.41	#####	42.87	327.41	0.34	493.08	19.75	0.04	0.00	216	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	80	6.9	10.3	46.9	307.8	0.09	0.02	0.00	3.74	0.00	0.03	18.22	19.66	48.90	0.93	95.96	0.00	0.01	0.01	463	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СПИВКАМИ	180	1.3	1.1	15.2	76.4	0.01	0.23	0.01	0.00	0.00	0.05	50.02	5.90	32.40	0.04	66.39	4.05	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	440	23.6	40.3	87.3	809.6	0.20	0.93	0.16	4.74	0.35	0.50	#####	75.03	425.51	1.71	681.23	23.80	0.05	0.01		
Всего за день:		57.2	77.9	#####	#####	0.68	14.09	0.47	9.36	0.62	0.89	#####	#####	976.37	9.85	#####	40.85	0.09	0.02		

10 день

с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.1	4.7	17.1	131.7	0.05	0.66	0.03	0.34	0.03	0.14	#####	16.67	102.27	0.36	202.15	11.56	0.00	0.00	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	200	0.6	2.3	10.4	65.0	0.01	0.05	0.02	0.24	0.04	0.01	3.36	3.18	7.76	0.26	23.23	0.27	0.00	0.00	102	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	21.9	124.7	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	99.36	21.68	81.31	0.63	174.49	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	395	8.9	9.6	49.4	321.4	0.09	1.18	0.06	0.58	0.07	0.25	#####	41.53	191.34	1.25	399.87	19.93	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП УХА ИЗ РЫБНОЙ КОНСЕРВЫ	180	6.9	2.5	14.7	109.4	0.07	5.66	0.30	0.23	0.04	0.10	19.02	21.73	47.42	0.77	414.37	4.13	0.03	0.00		
АЗУ	220	17.8	18.6	34.4	378.0	0.21	16.29	0.07	0.98	0.12	0.21	25.21	56.10	214.36	3.48	#####	15.17	0.08	0.00	260	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.0	61.4	249.0	0.00	21.31	0.00	0.00	0.00	0.00	22.13	14.73	16.56	1.06	0.53	0.00	0.00	377	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	28.5	21.4	####	870.9	0.36	43.26	0.37	2.26	0.16	0.34	76.56	#####	322.14	6.51	#####	20.42	0.11	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180/5	9.6	13.0	55.6	378.7	0.05	0.06	0.07	0.51	0.17	0.09	56.87	36.23	144.94	0.96	110.13	1.19	0.03	0.01	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.33	4.37	2.75	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	405	13.2	15.2	####	626.8	0.12	72.06	0.22	0.90	0.17	0.16	84.00	53.20	181.29	2.13	171.21	1.19	0.03	0.01		
Всего за день:		50.9	46.2	####	#####	0.59	#####	0.70	3.74	0.40	0.78	#####	#####	708.27	####	#####	41.54	0.14	0.01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Витамины						Минеральные вещества							
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	###	#####	##	##	3.91	###	###	#####	#####	###	#####	###	1.94	0.21
Среднее значение за период	###	38.24	##	##	0.39	###	###	#####	#####	###	#####	###	0.19	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
Сад 10 часов	425