

Утверждено:

ИО заведующего МКДОУ «Детский сад

№ 29 «Росинка» г. Новопавлловск



Приказ № 210 от 23.12.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелЛи принт, 2012.-584с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Согласовано с В.А.Ивановым инженер - Технолог МКЧ КМО СК "КДОУ".

Датой 24.12.2024г.

Утверждено:

ИО заведующего МКДОУ «Детский сад
№ 29 «Росинка» г. Новонавловск

Приказ № 29 от 20.02.2024.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1,5-3 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Согласовано с Ведущим инженер - Технолог МКДОУ СК "ЦОМО", Акимши 24.12.2024г

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						№ 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	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	2,40	4,46	12,97	103,29	0,04	7,94	0,08	2,27	0,00	0,06	32,62	27,29	50,90	1,55	450,47	7,72	0,02	0,00	54	2012	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	10,88	43,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	3,00	2,22	0,23	8,38	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,91	9,22	41,69	294,84	0,14	9,55	0,18	4,15	0,89	0,25	76,36	52,10	170,19	3,54	593,50	15,77	0,04	0,01			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	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	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,41	3,61	9,30	76,02	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	0,04	30,08	18,47	34,26	0,88	269,71	4,32	0,02	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,40	2,61	11,43	78,88	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	24,77	12,38	45,91	0,76	67,25	1,66	0,00	0,00	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,15	3,65	20,07	125,81	0,04	0,00	0,02	0,71	0,06	0,01	15,75	5,17	25,25	0,60	37,03	0,44	0,01	0,01	205	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1,01	1,98	5,16	43,67	0,03	2,88	0,67	1,16	0,00	0,04	18,52	16,73	26,05	0,58	171,81	2,79	0,02	0,00	54	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	650	11,54	12,23	83,05	490,31	0,23	9,32	0,90	4,92	0,10	0,16	107,03	67,39	174,22	4,32	613,03	10,61	0,05	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	5,39	3,36	37,08	199,91	0,06	0,02	0,02	1,00	0,18	0,05	18,89	8,58	47,49	0,67	75,38	2,23	0,01	0,01	447	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,59	14,30	94,07	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,23	19,15	80,19	0,47	169,47	8,55	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	300	8,53	5,95	51,38	293,98	0,09	0,51	0,04	1,00	0,18	0,15	122,12	27,73	127,68	1,14	244,85	10,78	0,01	0,01			
Всего за день:		33,88	29,90	180,32	1 133,13	0,48	19,68	1,15	10,07	1,17	0,69	429,51	161,22	564,09	9,10	1 597,38	46,16	0,10	0,03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,45	6,34	28,85	193,73	0,05	0,44	0,04	0,89	0,08	0,10	97,84	15,30	85,27	0,37	163,74	7,56	0,01	0,00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	427	7,86	6,54	53,91	306,51	0,10	1,57	0,04	1,48	0,08	0,12	116,17	28,79	114,08	1,26	222,14	7,56	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	18,92	45,26	0,68	341,30	3,38	0,02	0,00	80	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	1,67	2,79	4,21	48,82	0,02	0,47	0,31	0,42	0,21	0,04	13,42	8,03	27,94	0,46	55,27	2,44	0,01	0,00	256	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,54	4,19	20,59	130,47	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,08	12,17	26,91	68,56	1,18	739,09	6,50	0,04	0,00	318	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	23,98	96,27	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,33	2,95	4,66	0,19	29,23	0,00	0,00	0,00	383	2012		
Итого за прием пищи:	610	9,60	9,40	86,69	470,35	0,29	15,66	0,48	2,59	0,28	0,19	62,97	69,81	189,17	4,01	1 231,14	13,72	0,07	0,00				
Полдник																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	0,97	4,39	16,54	109,52	0,01	0,00	0,03	0,17	0,14	0,02	3,50	1,16	10,17	0,13	12,11	0,65	0,00	0,00		2012		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% жирности	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	493			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	310	5,20	8,22	42,74	266,44	0,05	0,55	0,05	0,22	0,15	0,18	157,63	22,38	123,92	0,43	230,72	10,15	0,01	0,00				
Всего за день:		23,06	24,56	193,17	1 090,44	0,47	27,81	0,58	4,92	0,51	0,51	352,82	129,00	438,20	7,91	1 962,83	33,44	0,10	0,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,80	7,06	34,90	230,94	0,15	0,43	0,04	1,14	0,08	0,10	101,22	39,89	144,53	1,17	206,58	9,28	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	410	9,68	7,49	68,06	390,28	0,21	72,43	0,19	1,73	0,08	0,17	125,31	54,16	172,48	2,26	255,12	9,28	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2,43	4,13	12,81	98,10	0,03	0,29	0,01	1,60	0,08	0,02	19,72	5,82	25,24	0,36	40,46	1,21	0,01	0,01	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,76	26,50	35,59	468,58	0,11	1,93	0,26	5,12	0,00	0,16	24,37	44,38	220,09	1,84	346,97	5,76	0,15	0,01	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	610	27,90	31,15	92,39	762,94	0,24	3,66	0,27	7,99	0,08	0,22	65,07	66,95	291,64	4,41	554,58	9,09	0,16	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,23	8,62	33,53	228,40	0,05	0,00	0,00	2,04	0,00	0,02	10,02	6,46	34,52	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01	470	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,06	0,00	10,29	41,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,25	2,91	2,22	0,23	8,33	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	260	4,29	8,62	43,82	269,76	0,05	0,01	0,00	2,04	0,00	0,02	19,27	9,37	36,74	0,62	63,06	0,62	0,01	0,01		
Всего за день:		44,77	49,76	208,27	1 475,98	0,54	76,80	0,49	11,83	0,16	0,58	329,65	144,48	595,86	7,39	1 018,76	27,99	0,20	0,03		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	5,80	7,59	24,90	191,66	0,12	0,43	0,03	1,03	0,07	0,12	104,70	43,75	146,31	1,14	217,63	9,20	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	410	8,15	7,78	49,76	302,13	0,17	0,44	0,03	1,62	0,07	0,14	120,51	56,48	173,73	1,97	264,62	9,20	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,34	3,63	6,56	65,00	0,04	9,00	0,19	1,64	0,00	0,03	29,79	15,75	30,70	0,70	236,07	2,99	0,02	0,00	67	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	0,72	6,85	3,95	81,00	0,02	1,45	0,79	3,22	0,00	0,03	24,00	15,90	28,29	0,50	108,02	2,47	0,02	0,00	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,61	18,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	34,70	25,51	74,18	1,05	662,33	7,41	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,08	0,07	23,23	94,27	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	11,64	2,85	5,52	0,36	51,89	0,36	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	680	8,47	15,54	75,46	477,64	0,26	20,17	1,01	6,22	0,07	0,18	110,38	73,01	181,44	4,11	1 124,56	14,63	0,07	0,00		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	3,09	4,74	19,85	135,29	0,03	0,00	0,02	1,17	0,12	0,02	9,93	5,46	29,10	0,59	39,97	1,14	0,01	0,01	212	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	16,32	2,02	12,10	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,59	14,30	94,07	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,23	19,15	80,19	0,47	169,47	8,55	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	6,81	8,83	38,13	261,20	0,07	0,57	0,05	1,20	0,14	0,14	129,48	26,63	121,39	1,09	233,38	11,06	0,01	0,01		
Всего за день:		23,83	32,55	173,15	1 087,97	0,53	31,18	1,10	9,67	0,28	0,48	376,37	164,12	487,56	9,37	1 900,56	36,89	0,10	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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,87	3,31	15,07	106,16	0,04	0,43	0,02	0,33	0,02	0,09	90,44	12,09	71,10	0,33	139,10	7,67	0,00	0,00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	407	6,28	3,51	40,13	218,94	0,09	1,56	0,02	0,92	0,02	0,11	108,77	25,58	99,91	1,22	197,50	7,67	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1,88	2,05	14,21	83,09	0,06	4,75	0,15	1,13	0,00	0,04	22,49	18,53	57,24	0,78	346,20	3,27	0,02	0,00	80	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (ГОВЯЖЬЯ)	70/40	18,52	12,06	3,27	222,77	0,21	13,98	6,44	1,52	0,13	1,58	22,55	17,65	267,90	5,86	324,85	7,74	0,19	0,03	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,62	218,14	0,18	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	16,01	118,08	176,11	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	650	31,37	20,49	88,19	689,93	0,54	18,73	6,62	4,19	0,13	1,65	78,95	168,90	544,00	12,14	738,28	12,41	0,21	0,03		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105/10	5,46	5,47	37,12	219,36	0,06	0,02	0,04	0,28	0,26	0,05	19,60	8,63	48,91	0,68	76,69	2,31	0,01	0,01	447	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,91	115,05	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	315	5,66	5,67	65,03	334,41	0,07	2,02	0,04	0,38	0,26	0,05	26,60	12,63	52,91	1,68	76,69	2,31	0,01	0,01		
Всего за день:		46,31	30,67	197,55	1 283,28	0,72	22,81	6,68	5,49	0,41	1,81	338,32	221,11	788,82	15,04	1 012,47	22,39	0,22	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,56	15,28	1,64	178,41	0,04	0,13	0,21	1,48	1,54	0,27	57,29	9,59	128,74	1,46	125,95	14,90	0,03	0,02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,06	0,00	10,88	43,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,73	3,01	2,22	0,23	8,38	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	411	13,33	21,00	40,29	403,69	0,14	4,34	0,32	2,52	1,54	0,33	101,87	34,60	195,91	3,61	389,58	16,30	0,03	0,02		
II Завтрак																					
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,41	3,61	9,30	76,02	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	0,04	30,08	18,47	34,26	0,88	269,71	4,32	0,02	0,00	57	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	3,84	11,33	8,02	149,73	0,03	0,25	0,09	0,49	0,44	0,11	59,48	8,10	64,87	0,43	99,38	6,98	0,01	0,01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,77	4,17	27,16	165,76	0,05	0,00	0,03	0,69	0,00	0,00	9,55	6,08	31,24	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,28	54,42	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,74	1,26	1,73	0,35	49,01	0,35	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610	13,66	19,56	80,91	556,13	0,20	7,29	0,32	4,03	0,44	0,18	112,10	46,91	174,85	3,85	484,35	13,05	0,03	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	2,93	1,64	17,73	97,32	0,03	0,03	0,01	0,21	0,08	0,03	11,90	4,52	29,59	0,30	44,23	1,51	0,01	0,01	479	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,12	103,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	6,07	4,07	34,85	200,85	0,06	0,55	0,03	0,21	0,08	0,14	121,72	21,26	112,07	0,59	205,87	10,51	0,01	0,01		
Всего за день:		35,96	47,13	160,05	1 213,67	0,44	12,88	0,70	6,83	2,06	0,82	455,69	116,77	577,83	8,15	1 225,80	48,86	0,09	0,04		

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		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
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	5,91	8,75	24,70	201,75	0,12	0,47	0,04	1,04	0,09	0,12	111,12	43,71	149,09	1,11	225,09	9,75	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	400	8,38	9,12	64,86	376,31	0,18	2,27	0,04	1,72	0,09	0,14	124,32	57,21	177,89	2,61	263,79	9,75	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	18,92	45,26	0,68	341,30	3,38	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,14	11,60	10,20	189,58	0,05	0,00	0,02	0,63	0,07	0,07	11,63	19,37	110,14	1,85	207,92	3,72	0,03	0,00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,89	2,17	11,09	71,42	0,04	0,00	0,01	0,05	0,04	0,02	9,06	9,60	39,97	0,67	39,21	0,00	0,00	0,01	314	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,64	2,47	6,98	57,75	0,02	14,95	0,05	1,11	0,00	0,03	39,17	13,72	27,18	0,83	175,80	2,78	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	620	20,56	18,90	84,29	601,83	0,27	91,70	0,38	3,73	0,11	0,24	103,10	78,98	268,05	6,02	840,32	11,28	0,06	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	1,88	4,20	17,16	115,41	0,02	0,35	0,29	1,57	0,07	0,04	26,72	10,43	37,21	0,48	72,35	2,85	0,01	0,00	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,75	2,80	2,76	39,34	0,01	0,08	0,02	0,07	0,05	0,02	17,36	2,29	13,71	0,05	26,07	1,40	0,00	0,00	368	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,59	14,30	94,07	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,23	19,15	80,19	0,47	169,47	8,55	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	5,77	9,59	34,22	248,82	0,06	0,92	0,33	1,64	0,12	0,16	147,31	31,87	131,11	1,00	267,89	12,80	0,01	0,00		
Всего за день:		35,11	38,01	193,20	1 274,10	0,54	104,92	0,76	7,72	0,32	0,56	390,78	176,08	588,08	11,84	1 650,83	35,84	0,09	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,03	6,04	27,42	183,71	0,05	0,41	0,03	0,81	0,07	0,10	90,78	14,17	79,37	0,33	153,19	7,15	0,00	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	417	7,44	6,24	52,48	296,49	0,10	1,54	0,03	1,40	0,07	0,12	109,11	27,66	108,18	1,22	211,59	7,15	0,00	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	4,07	18,11	122,06	0,06	3,31	0,16	0,98	0,13	0,05	21,90	15,27	47,63	0,72	259,09	3,55	0,02	0,01	85	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,55	5,93	14,03	124,99	0,07	10,44	0,55	0,37	0,08	0,07	48,64	26,48	62,62	1,17	413,94	5,94	0,03	0,00	344	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,40	2,61	11,43	78,88	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	27,09	12,52	46,38	0,78	67,32	1,66	0,00	0,00	305	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	610	11,73	12,99	80,66	491,86	0,26	13,85	0,72	2,70	0,25	0,19	115,54	68,91	199,38	4,17	807,58	12,55	0,05	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105/10	5,46	5,47	37,12	219,36	0,06	0,02	0,04	0,28	0,26	0,05	19,60	8,63	48,91	0,68	76,69	2,31	0,01	0,01	447	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,50	2,10	13,17	82,10	0,02	0,46	0,01	0,00	0,00	0,09	94,51	11,91	64,61	0,30	134,57	7,80	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	315	7,96	7,57	50,29	301,46	0,08	0,48	0,05	0,28	0,26	0,14	114,11	20,54	113,52	0,98	211,26	10,11	0,01	0,01			
Всего за день:		30,13	27,80	187,63	1 129,81	0,46	16,37	0,80	4,38	0,58	0,45	462,76	131,11	513,08	6,37	¹ 230,43	29,81	0,06	0,02			

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		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
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,31	4,03	16,24	119,12	0,04	0,50	0,02	0,36	0,03	0,11	104,70	13,76	81,01	0,36	158,63	8,82	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,83	2,22	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	410	6,66	4,22	41,10	229,59	0,09	0,51	0,02	0,95	0,03	0,13	120,51	26,49	108,43	1,19	205,62	8,82	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,41	3,61	9,30	76,02	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	0,04	30,08	18,47	34,26	0,88	269,71	4,32	0,02	0,00	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	1,66	2,65	6,11	55,02	0,03	0,50	0,01	1,04	0,05	0,03	13,86	9,90	40,50	0,75	59,22	1,33	0,01	0,00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,61	18,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	35,03	25,53	74,25	1,05	662,34	7,41	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	23,98	96,27	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,33	2,95	4,66	0,19	29,23	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	610	9,49	11,25	81,11	464,68	0,26	15,88	0,24	3,99	0,12	0,19	100,55	69,85	196,42	4,37	1 086,75	14,46	0,06	0,00		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,43	6,38	29,48	197,50	0,12	0,35	0,03	0,93	0,07	0,08	79,98	31,75	115,39	0,92	165,60	7,45	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	370	10,49	8,75	58,10	354,16	0,20	0,82	0,04	1,52	0,07	0,20	185,21	55,94	213,01	1,74	347,15	15,55	0,01	0,00		
Всего за день:		27,04	24,62	190,11	1 095,43	0,58	27,21	0,31	7,09	0,22	0,54	422,27	160,28	528,86	9,50	1 917,52	40,83	0,08	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,86	7,90	34,18	235,74	0,11	0,44	0,04	0,15	0,10	0,13	106,89	31,92	156,00	1,68	216,09	7,56	0,00	0,03	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	410	9,33	8,27	74,34	410,30	0,17	2,24	0,04	0,83	0,10	0,15	120,09	45,42	184,80	3,18	254,79	7,56	0,00	0,03			
II Завтрак																						
КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ)	180	0,91	3,65	6,87	64,24	0,04	3,35	0,18	1,62	0,00	0,03	20,47	12,94	28,34	0,52	235,80	2,47	0,02	0,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,42	0,48	7,04	38,22	0,02	0,09	0,00	0,25	0,00	0,02	21,72	5,81	22,03	0,26	40,65	1,48	0,00	0,00	308	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,88	4,54	12,25	103,01	0,04	27,08	0,06	2,01	0,00	0,05	71,41	23,54	47,80	1,46	292,53	4,79	0,02	0,00	336	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012	
Итого за прием пищи:	610	9,37	9,29	67,42	403,96	0,20	102,52	0,39	4,92	0,00	0,18	141,04	59,66	143,67	4,23	645,07	10,14	0,04	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,23	8,62	33,53	228,40	0,05	0,00	0,00	2,04	0,00	0,02	10,02	6,46	34,52	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01	470	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0,19	0,00	24,42	99,75	0,01	12,35	0,00	0,10	0,00	0,00	7,60	2,85	4,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,42	8,62	57,95	328,15	0,06	12,35	0,00	2,14	0,00	0,02	17,62	9,31	39,27	0,39	54,73	0,62	0,01	0,01			
Всего за день:		26,02	28,68	203,71	1 195,41	0,47	117,81	0,46	7,96	0,10	0,52	398,75	128,39	462,74	7,90	1 100,59	27,32	0,07	0,04			

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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	326,11	333,68	1 887,16	11 979,22	5,23	457,47	13,03	75,96	5,81	6,96	3 956,92	1 532,56	5 545,12	92,57	14 617,17	349,53	1,11	0,22	
Среднее значение за период	32,61	33,37	188,72	1 197,92	0,52	45,75	1,30	7,60	0,58	0,70	395,69	153,26	554,51	9,26	1 461,72	34,95	0,11	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.9	25.1	64.0																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	410	100	626	299