

Утверждено
Заведующий МКДОУ Детский сад
№ 29 Росинка
г. Новошахловск



Приказ № 55-ОД от 31.05.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 0-3 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций» М.: Издательство «Дели принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Персвалова, Уральский региональный центр питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 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																					
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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	122	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,80	3,76	3,26	50,34	0,01	2,96	0,08	0,00	0,00	0,02	17,34	6,35	15,65	0,30	133,25	0,00	0,00	0,00	55	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	317	10,36	16,87	40,12	353,98	0,12	2,97	0,25	2,21	1,04	0,21	58,72	31,67	136,47	2,51	274,12	8,05	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	368	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	1,14	3,44	7,41	66,94	0,03	4,85	0,16	1,39	0,00	0,03	31,76	14,77	29,47	0,73	207,08	3,65	0,01	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	24,03	10,83	39,72	0,66	57,75	1,44	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	29,93	21,63	62,92	0,89	560,57	6,27	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	526	9,20	9,90	73,34	422,11	0,25	13,75	0,19	3,06	0,09	0,18	105,78	63,55	177,83	4,37	975,89	13,36	0,04	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	130/4/4	2,97	4,78	20,77	138,32	0,03	0,30	0,03	0,18	0,06	0,07	63,02	15,85	68,51	0,24	103,93	5,41	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	308	6,81	6,72	42,12	257,02	0,08	0,69	0,04	0,57	0,06	0,16	149,57	34,36	145,66	0,83	248,77	12,16	0,01	0,00		
Всего за день:		26,77	33,89	165,41	1 080,26	0,48	27,44	0,49	6,47	1,19	0,57	330,12	137,61	471,00	9,92	1 777,67	35,58	0,08	0,01		

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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,02	0,29	0,02	0,12	111,91	13,94	85,38	0,31	168,48	9,63	0,00	0,00	93	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/7	0,06	0,00	6,93	28,37	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	8,02	2,42	1,97	0,16	9,53	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	357	8,09	6,51	52,35	301,70	0,10	0,94	0,02	0,78	0,02	0,14	132,93	29,61	130,85	1,50	237,76	9,63	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00			
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,48	2,01	9,84	79,59	0,05	3,74	0,20	0,18	0,03	0,08	19,80	15,31	34,59	0,58	269,99	2,77	0,02	0,00	87	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,35	4,74	28,74	182,81	0,17	0,00	0,02	3,53	0,06	0,09	13,81	94,07	139,81	3,28	197,83	1,71	0,01	0,00	414	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 СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,01	0,00	23,11	92,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	1,01	5,20	0,00	1,98	0,00	0,00	0,00	382	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	7,19	9,40	8,91	154,04	0,03	0,38	0,03	0,29	0,05	0,05	20,83	11,04	70,35	0,92	145,58	3,75	0,02	0,00	287	2012	
Итого за прием пищи:	560	22,60	16,53	93,75	619,08	0,34	4,12	0,25	5,04	0,14	0,25	71,97	134,43	292,70	6,28	681,63	9,63	0,05	0,00			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	80	1,44	2,39	14,31	85,95	0,01	0,00	0,02	0,18	0,13	0,03	6,47	5,76	25,23	0,22	21,79	1,41	0,01	0,00	236	2012	
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО, 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	368	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	250	5,94	6,61	37,64	236,31	0,05	0,68	0,04	0,23	0,14	0,21	166,79	31,10	147,06	0,73	259,73	11,09	0,02	0,00			
Всего за день:		37,03	30,05	193,57	1 204,24	0,52	15,77	0,32	6,68	0,30	0,62	387,74	203,17	581,65	10,72	1 458,01	32,36	0,08	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,26	7,06	13,00	125,45	0,07	11,63	0,49	2,85	0,02	0,06	37,87	26,62	54,13	1,00	449,35	4,52	0,03	0,00	351	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	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	6,92	9,90	60,45	369,16	0,15	71,63	0,61	3,44	0,02	0,13	66,32	45,17	104,13	2,54	523,71	4,52	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,67	1,72	12,10	70,79	0,05	3,96	0,12	0,85	0,00	0,03	18,72	14,23	35,33	0,66	285,93	2,82	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	1,21	0,41	6,01	32,60	0,02	0,07	0,00	0,22	0,00	0,02	18,54	4,95	18,80	0,22	34,68	1,26	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,42	3,88	10,31	87,22	0,03	22,90	0,05	1,71	0,00	0,05	60,53	19,83	40,21	1,23	246,55	4,03	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	520	8,87	6,39	63,19	347,25	0,19	26,93	0,17	3,82	0,00	0,13	114,42	53,38	137,09	3,61	634,23	9,51	0,03	0,00		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ	130/4/4	4,41	5,20	23,96	160,63	0,09	0,28	0,03	0,76	0,06	0,07	65,07	25,79	93,73	0,75	134,51	6,05	0,01	0,00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,53	0,12	10,04	47,36	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		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,63	2,23	11,14	75,77	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,42	11,66	67,73	0,21	139,68	8,28	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	313	8,57	7,55	45,14	283,76	0,14	0,77	0,04	1,15	0,06	0,18	167,09	44,05	178,26	1,36	299,99	14,33	0,01	0,00		
Всего за день:		24,76	24,24	178,61	1 047,32	0,51	109,36	0,83	9,04	0,08	0,46	363,88	150,63	430,52	9,72	1 736,82	30,37	0,08	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ	140/5/5	4,31	6,78	20,61	161,12	0,09	0,32	0,03	0,80	0,08	0,09	76,44	32,41	108,50	0,84	161,60	6,81	0,01	0,00	185	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		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	382	8,53	15,37	54,70	391,62	0,17	0,33	0,10	2,10	0,23	0,12	96,75	51,73	155,57	2,04	239,67	6,81	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00				
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	153/3	1,16	3,46	5,44	59,43	0,03	7,37	0,16	1,36	0,00	0,03	30,22	13,17	27,27	0,60	193,44	2,69	0,01	0,00	67	2012		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,45	2,31	5,38	48,18	0,02	0,51	0,01	0,90	0,04	0,02	13,46	8,77	35,94	0,67	54,24	1,21	0,01	0,00	258	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,71	107,28	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	29,90	21,61	62,87	0,89	560,25	6,27	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	523	8,43	10,11	65,78	390,68	0,23	16,69	0,19	3,60	0,10	0,17	93,10	59,30	169,19	4,13	954,23	12,00	0,05	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,20	3,18	25,48	147,22	0,05	0,04	0,03	0,16	0,15	0,04	17,82	6,27	41,54	0,43	61,07	2,31	0,01	0,01	483	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	200	6,51	5,00	36,79	218,56	0,07	0,43	0,04	0,16	0,15	0,12	99,77	18,18	101,89	0,62	180,11	9,06	0,01	0,01				
Всего за день:		23,87	30,88	167,10	1 048,01	0,50	27,48	0,34	6,49	0,48	0,43	305,67	137,24	437,69	9,00	1 652,90	29,88	0,08	0,01				

5 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 ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	140/5/5	5,81	6,46	26,60	188,02	0,13	0,29	0,03	2,41	0,08	0,12	66,69	68,95	133,69	2,23	213,77	6,16	0,01	0,00	185	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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/7	0,07	0,00	8,30	33,95	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	9,43	2,74	2,06	0,17	10,45	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	367	8,17	6,65	49,95	293,02	0,18	0,76	0,03	3,00	0,08	0,14	83,02	81,59	160,95	3,00	262,92	6,16	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	0,04	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	0,00	63	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/4	4,00	3,67	25,57	151,48	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	10,34	5,59	30,58	0,71	46,64	0,56	0,01	0,01	317	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120/60	8,12	8,90	11,41	172,24	0,09	4,87	2,15	0,72	0,20	0,55	22,89	12,85	122,35	2,24	151,31	4,96	0,07	0,01	284	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	650	18,12	16,59	95,57	623,93	0,28	32,29	2,38	4,02	0,26	0,66	91,37	53,19	255,54	5,58	537,96	10,37	0,10	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	1,95	4,34	17,80	119,57	0,02	0,37	0,30	1,62	0,07	0,04	27,68	10,81	38,55	0,49	74,96	2,95	0,01	0,00	238	2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО, 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	371	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	161,16	17,70	113,76	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7,79	9,82	35,93	265,96	0,07	1,27	0,34	1,67	0,08	0,27	244,10	34,63	191,73	0,66	378,64	18,57	0,02	0,00		
Всего за день:		34,48	33,46	191,28	1 230,06	0,56	44,35	2,76	9,32	0,42	1,09	434,54	177,44	619,26	11,45	1 458,41	37,11	0,14	0,02		

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	65/5	6,14	11,91	1,12	136,31	0,03	0,08	0,16	1,09	1,13	0,19	41,01	6,82	92,27	1,07	88,84	10,62	0,02	0,01	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,54	2,54	2,19	33,92	0,01	2,00	0,05	0,00	0,00	0,01	11,69	4,28	10,55	0,20	89,78	0,00	0,00	0,00		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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	305	10,85	17,09	36,96	345,53	0,11	2,08	0,21	1,68	1,13	0,23	66,85	26,00	150,52	2,40	244,82	10,62	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,53	3,37	7,62	66,88	0,02	0,24	0,01	1,33	0,06	0,02	15,54	4,17	17,21	0,25	27,91	0,90	0,01	0,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,04	2,05	9,69	65,55	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	23,38	10,69	39,72	0,66	57,70	1,44	0,00	0,00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,84	4,60	26,39	170,11	0,15	0,00	0,02	3,25	0,06	0,08	13,05	86,42	128,41	3,01	181,68	1,57	0,01	0,00	323	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 РЖАНОЙ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	520	12,98	10,40	78,47	459,18	0,29	0,32	0,04	5,88	0,15	0,16	68,60	115,65	228,09	5,42	334,36	5,31	0,02	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	80	3,02	2,49	22,62	125,93	0,03	0,21	0,02	0,16	0,08	0,07	49,30	16,25	68,65	0,49	122,55	4,51	0,01	0,00	188	2012
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	13,20	53,12	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	250	6,16	5,01	48,05	263,81	0,06	0,79	0,03	0,16	0,08	0,17	151,02	36,19	148,48	1,16	313,29	12,79	0,01	0,00		
Всего за день:		30,39	32,90	173,31	1 115,67	0,49	13,22	0,29	8,35	1,36	0,58	302,52	185,87	538,13	11,19	1 171,36	30,73	0,06	0,01		

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																					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	150	3,07	3,12	13,14	93,84	0,07	9,86	0,67	0,50	0,04	0,09	67,30	28,94	71,84	1,05	358,50	6,51	0,03	0,00	332	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
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,16	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	332	5,02	3,28	32,55	180,63	0,11	9,87	0,67	0,99	0,04	0,10	80,20	39,35	94,33	1,69	396,37	6,51	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,15	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	153/3	1,15	3,44	7,43	67,07	0,03	4,87	0,16	1,39	0,00	0,03	31,84	14,84	29,63	0,73	207,87	3,66	0,01	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	2,02	2,83	9,66	72,28	0,03	0,08	0,02	0,28	0,05	0,03	22,13	10,55	39,08	0,66	56,39	1,35	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,51	17,42	110,09	0,10	8,80	0,02	0,19	0,06	0,07	13,94	22,99	58,75	1,02	625,48	5,50	0,03	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 РЖАНОЙ	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	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	526	9,01	10,28	75,03	431,35	0,26	14,95	0,20	3,09	0,11	0,17	87,97	64,70	173,18	4,50	1 040,12	12,51	0,04	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	85/5	1,49	4,61	10,41	88,99	0,01	0,00	0,03	0,20	0,17	0,02	4,83	1,77	15,31	0,19	17,77	1,02	0,00	0,00		2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	368	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	260	5,24	8,13	32,82	225,93	0,04	0,59	0,05	0,25	0,18	0,18	148,18	20,48	119,46	0,42	209,81	9,17	0,01	0,00		
Всего за день:		19,67	22,09	150,23	885,06	0,44	35,44	0,93	4,96	0,33	0,47	332,40	132,56	398,01	8,82	1 925,19	30,20	0,09	0,00		

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	140/5/5	4,88	6,26	26,67	182,93	0,10	0,33	0,03	0,83	0,08	0,08	74,82	28,30	104,18	0,81	151,37	6,91	0,01	0,00	185	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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/8/4	0,07	0,00	7,91	32,40	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	9,42	2,74	2,06	0,17	10,44	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	397	9,12	8,90	68,23	390,63	0,17	0,80	0,03	1,42	0,08	0,11	98,39	45,94	153,94	2,11	228,01	6,91	0,01	0,00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	150	1,57	1,71	11,85	69,26	0,05	3,96	0,12	0,94	0,00	0,03	18,74	15,44	47,70	0,65	288,74	2,73	0,02	0,00	80	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯЖЬИ	60	9,45	10,02	9,62	166,43	0,05	0,07	0,02	0,54	0,06	0,07	24,28	17,80	100,55	1,55	189,87	4,24	0,02	0,00	282	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,88	10,34	87,38	0,03	22,92	0,05	1,72	0,00	0,05	60,64	19,88	40,42	1,24	247,26	4,05	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 РЖАНОЙ	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 СУШЕНЫХ	150	0,20	0,01	27,13	109,97	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	18,04	3,94	10,40	0,49	54,13	0,00	0,00	0,00	379	2012	
Итого за прием пищи:	520	17,22	16,00	82,09	543,24	0,22	27,02	0,19	4,24	0,06	0,18	131,95	70,06	241,82	5,43	846,25	12,42	0,05	0,00			
Полдник																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	130/4/4	3,53	4,68	20,26	136,94	0,04	0,27	0,03	0,61	0,06	0,07	60,93	9,75	54,28	0,24	104,39	4,75	0,00	0,00	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,96	2,55	4,90	55,17	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,44	11,80	75,84	0,08	153,78	9,48	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	308	8,02	7,35	35,20	239,47	0,10	0,82	0,05	1,00	0,06	0,19	172,97	28,15	146,92	0,72	283,97	14,23	0,00	0,00			
Всего за день:		34,82	32,71	196,69	1 226,92	0,52	40,04	0,28	7,38	0,20	0,50	421,55	153,27	555,22	10,77	1 675,15	35,84	0,07	0,00			

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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	140/5/5	4,75	5,77	25,80	174,47	0,08	0,30	0,03	0,11	0,08	0,09	73,38	22,05	107,97	1,15	150,18	5,27	0,00	0,02	185	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,56	82,10	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,16	4,37	2,75	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	360	7,63	6,20	57,41	327,62	0,14	72,30	0,18	0,70	0,08	0,16	97,44	36,32	135,92	2,24	198,67	5,27	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	0,04	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	0,00	79	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	2,02	2,83	9,66	72,28	0,03	0,08	0,02	0,28	0,05	0,03	22,74	10,69	39,08	0,66	56,43	1,35	0,00	0,00	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,87	15,71	107,28	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	29,50	21,59	62,79	0,89	560,24	6,27	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 РЖАНОЙ	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	526	10,14	10,64	69,65	417,25	0,26	11,11	0,20	2,89	0,11	0,18	103,87	65,94	198,36	4,02	952,34	12,47	0,05	0,00		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,67	3,37	12,34	95,04	0,04	0,47	0,02	0,25	0,02	0,10	98,89	12,18	74,24	0,28	145,66	8,32	0,00	0,00	93	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,63	2,23	11,14	75,77	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,42	11,66	67,73	0,21	139,68	8,28	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	305	8,21	5,76	36,03	230,02	0,10	0,96	0,03	0,74	0,02	0,21	202,06	32,09	162,97	0,99	317,59	16,60	0,00	0,00		
Всего за день:		26,44	23,06	174,26	1 028,47	0,53	95,77	0,42	5,05	0,21	0,57	421,61	143,47	509,79	9,76	1 785,52	36,62	0,06	0,02		

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																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,97	6,79	16,35	144,48	0,08	12,14	0,64	0,43	0,09	0,08	56,06	30,75	72,67	1,35	482,93	6,88	0,04	0,00	344	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,23	0,17	20,66	87,52	0,01	2,97	0,00	0,26	0,00	0,01	15,43	5,26	5,75	0,90	130,33	0,84	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	350	5,49	7,15	52,06	303,05	0,14	15,11	0,64	1,28	0,09	0,11	78,39	45,91	103,62	2,85	651,96	7,72	0,04	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	11,40	0,01	0,72	0,00	0,02	18,24	9,12	12,54	2,51	316,92	2,28	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	0,76	3,04	5,73	53,52	0,03	2,79	0,15	1,35	0,00	0,02	17,05	10,78	23,60	0,43	196,44	2,06	0,01	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,06	9,68	8,96	159,10	0,04	0,00	0,02	0,54	0,06	0,06	10,00	16,24	90,47	1,54	169,43	2,98	0,02	0,00	282	2012
КАША ВЯЗКАЯ	110	2,96	3,41	17,42	112,18	0,06	0,00	0,02	0,08	0,06	0,03	14,21	15,08	62,77	1,06	61,58	0,00	0,00	0,02	314	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 РЖАНОЙ	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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
Итого за прием пищи:	520	16,56	16,59	81,19	543,96	0,22	26,79	0,24	3,01	0,12	0,16	64,40	57,56	225,71	4,69	498,86	6,44	0,03	0,02		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	2,57	1,83	16,43	93,21	0,03	0,00	0,01	0,91	0,06	0,02	8,09	4,54	24,11	0,49	33,05	1,00	0,01	0,01	212	2012
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	368	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	250	4,01	3,53	27,53	158,81	0,04	0,20	0,02	0,96	0,07	0,10	69,49	11,34	67,91	0,53	106,05	2,40	0,02	0,01		
Всего за день:		26,52	27,73	171,95	1 059,40	0,43	53,50	0,91	5,97	0,28	0,39	230,52	123,93	409,78	10,58	1 573,79	18,84	0,10	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	284,75	291,01	1 762,41	10 925,41	4,98	462,37	7,57	69,71	4,85	5,68	3 530,55	1 545,19	4 951,05	101,93	16 214,82	317,53	0,84	0,10
Среднее значение за период	28,48	29,10	176,24	1 092,54	0,50	46,24	0,76	6,97	0,49	0,57	353,06	154,52	495,11	10,19	1 621,48	31,75	0,08	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.4	24.0	65.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	352	100	539	269