



МЕНЮ ***двухнедельное***

для детей от 3 до 7 лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Солнышко»

реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 10-ти часовым пребыванием,

на 2023 год

Стоимость – 130 рублей 42 копейки в день.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	4,79	7,05	15,09	143,54	0,05	0,03	0,05	0,72	0,04	89,72	12,98	70,06	0,70	49,06	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2005
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	12,64	17,52	63,81	456,94	0,20	1,98	0,05	0,72	0,09	284,58	16,98	88,06	1,96	71,06	0,00	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,96	4,92	5,10	69,44	0,03	1,51	1,49	2,57	0,00	34,85	25,72	37,45	0,68	150,68	3,75	0,04	0,00	0,00	82	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/10	8,68	6,90	19,26	174,27	0,18	4,80	0,32	3,77	0,00	62,20	40,38	105,10	2,31	536,82	5,83	0,04	0,00	0,00	47	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,68	16,95	18,94	295,53	0,14	9,48	0,53	2,65	0,00	47,25	47,07	193,95	3,12	919,13	12,53	0,08	0,00	0,00	19	2004
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	59,05	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	783	31,60	29,57	87,42	756,70	0,46	20 015,7	2,34	8,99	0,00	163,62	126,43	366,95	8,29	1 607,65	22,11	0,16	0,00	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,74	12,64	2,24	157,86	0,04	0,20	0,19	1,37	1,45	86,62	11,94	138,78	1,57	143,63	15,82	0,03	0,02	0,00	37	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,30	14,54	73,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,92	9,93	26,19	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	310	13,42	15,44	32,08	316,76	0,11	1,50	0,19	1,37	1,45	0,40	213,78	21,87	164,97	2,18	143,63	15,82	0,03	0,02		
Всего за день:		58,06	62,83	193,61	1 577,40	0,79	20 024,2	2,58	11,44	1,52	0,80	680,98	177,28	635,98	14,43	1 977,34	38,93	0,21	0,02		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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 КРУПЮЙ	200	7,02	5,66	19,19	157,08	0,10	0,94	0,03	1,09	0,02	187,83	49,23	172,66	1,15	323,90	16,73	0,00	0,00	1	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	1,12	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	1,01	0,00	0,00	0,02	6,96	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2005	
Итого за прием пищи:	410	11,74	8,52	53,57	331,08	0,17	2,25	0,03	1,09	0,02	316,31	49,23	172,66	1,57	323,90	16,73	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК	136	0,68	0,14	13,74	59,81	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	9,52	5,44	9,52	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	136	0,68	0,14	13,74	59,81	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	9,52	5,44	9,52	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,69	4,96	6,07	75,53	0,03	3,20	0,00	2,57	0,00	0,03	26,41	15,83	37,88	0,83	166,28	3,22	0,01	0,00	4	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/6	5,23	7,76	17,36	163,96	0,09	6,85	0,27	1,96	0,00	0,08	43,78	31,47	88,08	1,39	551,31	6,46	0,04	0,00	25	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,18	5,08	21,39	144,45	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	39,82	29,38	85,53	1,21	762,92	8,56	0,03	0,00	8	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	0,19	13,00	5,68	3,20	0,00	0,00	14,00	15,00	231,00	5,00	0,00	0,00	0,00	256	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,31	0,27	20,48	87,24	0,02	20 002,4	0,00	0,40	0,00	0,02	19,89	8,84	9,86	1,53	179,65	1,21	0,01	0,00	54	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	829	29,09	28,47	100,80	793,59	0,56	20 035,8	5,88	8,37	0,08	0,23	165,25	112,07	482,80	12,14	1 656,16	19,45	0,09	0,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,53	11,62	15,62	232,14	0,04	0,16	0,07	0,23	0,21	1,18	130,66	17,57	160,30	0,62	110,56	1,37	0,03	0,02	61	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,52	1,21	14,19	74,08	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	57,94	8,88	40,45	0,48	88,54	4,50	0,00	0,00	76	2004
Итого за прием пищи:	287	17,05	12,83	29,81	306,22	0,05	0,44	0,08	0,23	0,21	0,24	188,60	26,45	200,75	1,10	199,10	5,87	0,03	0,02		
Всего за день:		58,56	49,86	197,92	1 489,70	0,79	20 041,2	5,99	9,69	0,31	0,83	679,68	193,19	865,73	16,71	2 179,16	42,05	0,12	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур								
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ вязкая	200	6,64	7,59	28,13	204,00	0,12	1,95	0,00	0,00	0,00	0,08	198,46	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2004		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2004	
Итого за прием пищи:	422	9,84	14,09	40,43	334,00	0,15	2,13	0,00	0,00	0,00	0,10	315,11	0,00	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																													
ЯБЛОКО	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	2,45	5,01	5,65	77,45	0,07	3,48	0,00	3,04	0,00	0,03	16,65	15,81	48,28	0,58	93,73	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2004
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	250/13/6	4,68	8,40	22,13	173,75	0,15	8,60	0,00	0,00	0,00	0,15	23,68	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2005
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,35	12,23	5,63	173,91	0,04	0,32	0,01	2,22	0,09	0,09	25,51	14,10	100,63	1,36	207,55	5,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,59	5,48	10,82	122,80	0,05	25,30	0,00	0,00	0,00	0,06	102,85	0,00	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27	2004	
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	77,85	0,01	20 000,19	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,45	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	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	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	852	26,96	31,95	92,48	785,17	0,43	20 037,89	0,08	5,26	0,09	0,35	215,87	54,38	197,90	7,05	508,73	6,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	21,60	0,00	0,00	0,00	0,04	30,76	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	97,40	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	0,03	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2004
Итого за прием пищи:	250	9,73	9,54	37,11	286,40	0,12	22,68	0,00	0,00	0,00	0,07	246,76	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,83	55,98	178,82	1 452,57	0,73	20 072,70	0,09	5,89	0,09	0,54	793,74	62,38	208,90	11,08	786,73	8,18	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг						
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,21	7,47	25,09	0,08	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	182,62	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004
Итого за прием пищи:	415	10,71	13,67	53,29	0,15	3,25	0,00	0,00	0,00	0,20	310,68	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,94	3,00	11,06	0,04	1,20	1,20	1,64	0,00	0,04	39,96	23,94	40,39	0,81	186,64	3,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,46	6,21	38,26	0,22	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	23,73	125,52	187,17	4,41	263,44	2,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯГОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6	4,68	7,54	11,77	0,05	7,41	0,33	1,97	0,00	0,07	52,12	27,38	70,57	1,43	370,85	7,19	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2004
ГУЛЯШ	90	6,75	8,65	2,78	0,05	0,90	0,00	0,00	0,00	0,03	4,26	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2004	
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	0,01	20 000,1 _g	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,45	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	819	26,72	26,13	112,12	0,48	20 009,7_D	1,62	8,31	0,08	0,28	167,25	201,31	347,12	9,39	1 028,38	12,47	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																											
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	70	14,33	9,77	1,76	0,10	0,24	0,07	2,04	0,40	0,15	32,60	19,23	144,59	0,80	234,23	33,67	0,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,30	14,54	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,92	9,93	26,19	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	282	16,71	10,07	16,30	0,14	0,24	0,07	2,04	0,40	0,15	39,63	29,16	170,78	1,42	234,23	33,67	0,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		54,54	50,27	191,51	0,80	20 023,1_g	1,70	10,98	0,48	0,65	533,56	238,47	528,90	13,67	1 540,61	48,14	0,33	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,14	188,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	16,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005
Итого за прием пищи:	410	11,35	14,81	47,59	370,00	0,14	2,48	0,00	0,00	0,00	0,28	424,78	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																							
СОК	140	0,42	0,00	23,10	95,20	0,03	8,40	0,09	0,00	0,00	0,06	7,00	16,80	21,00	0,28	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	140	0,42	0,00	23,10	95,20	0,03	8,40	0,09	0,00	0,00	0,06	7,00	16,80	21,00	0,28	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,97	4,91	5,32	69,56	0,01	2,64	0,00	2,18	0,00	0,02	39,02	14,38	29,28	0,95	190,17	4,20	0,01	0,00	0,00	0,00	75	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10/6	5,28	7,61	11,53	139,96	0,06	12,75	0,34	1,99	0,00	0,07	54,95	28,19	75,06	1,41	405,93	6,25	0,03	0,00	0,00	0,00	34	2004
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75/5	24,00	31,93	3,03	395,06	0,08	0,97	0,14	2,68	0,33	0,22	41,05	23,50	218,12	2,09	283,32	11,27	0,15	0,03	0,00	0,00	42	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	5,33	35,30	221,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	7,23	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2004
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,95	86,17	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	11,58	30,54	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,46	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	859	41,98	50,59	99,34	1 043,58	0,34	20 016,3	0,48	6,85	0,33	0,36	171,59	79,36	353,00	7,58	880,44	21,72	0,19	0,03	0,00	0,00		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	4,48	29,06	191,42	0,06	0,05	0,02	0,08	0,07	0,07	42,20	10,46	79,24	0,48	81,05	0,98	0,01	0,02	0,00	28	2004	
КЕФИР	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	0,00	0,00	0,00	0,31	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2004	
Итого за прием пищи:	250	13,74	10,24	36,26	297,62	0,11	1,31	0,02	0,08	0,07	0,38	258,20	10,46	79,24	0,66	81,05	0,98	0,01	0,02	0,00	0,00		
Всего за день:		67,49	75,64	206,29	1 806,40	0,62	20 028,5	0,59	6,93	0,40	1,08	861,57	106,62	453,24	9,35	1 174,29	22,70	0,20	0,05	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества		Энергетическая ценность, ккал	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				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	5,07	5,17	10,32	109,28	0,05	0,94	0,03	0,02	0,02	0,19	188,27	20,63	130,43	0,17	263,19	16,20	0,00	0,00	1	2004		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,54	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005		
ЗЕФИР	25	0,80	0,10	79,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	460	7,97	8,87	104,02	537,28	0,08	0,94	0,03	0,02	0,02	0,23	219,92	20,63	130,43	1,93	263,19	16,20	0,00	0,00				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	0,00	0,00	0,02	19,20	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2004		
СУП ШАХТЕРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,46	7,86	16,69	162,84	0,10	6,75	0,27	2,28	0,00	0,09	45,92	37,16	94,78	1,65	553,00	6,71	0,04	0,00	18	2005		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,11	5,40	5,10	93,85	0,02	7,72	0,00	0,63	0,00	0,05	28,31	13,68	62,69	1,11	180,16	3,45	0,02	0,00	71	2004		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,58	1,65	3,33	30,80	0,01	0,68	0,21	0,13	0,03	0,01	15,13	5,98	11,72	0,24	47,04	0,82	0,01	0,00	7	2004		
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,08	21,39	144,45	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	46,45	29,78	86,88	1,26	763,10	8,56	0,03	0,00	8	2004		
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	77,85	0,01	20,000,19	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,45	0,00	0,01	0,00	20	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,99	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	783	21,41	23,55	96,71	700,53	0,38	20,031,46	0,58	3,28	0,11	0,29	199,39	111,07	305,06	6,96	1,750,75	19,54	0,11	0,00				
Полдник																							
МАННИК СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/25	6,53	11,76	28,75	265,98	0,05	0,17	0,11	1,07	0,82	0,19	108,11	14,43	112,29	0,70	172,34	8,46	0,02	0,01	77	2004		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004		
Итого за прием пищи:	265	8,93	14,36	43,05	337,98	0,09	1,47	0,11	1,07	0,82	0,31	229,63	14,43	112,29	0,71	172,34	8,46	0,02	0,01				
Всего за день:	38,70	47,17	253,29	1 621,38	0,57	20 037,87	0,72	5,00	0,65	0,85	663,34	153,33	557,68	11,58	2 464,28	46,20	0,14	0,01					

7 день

Прием 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,02	0,00	0,03	0,70	0,00	0,00	49,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	3	2005	
Итого за прием пищи:	426	11,05	16,47	53,68	407,00	0,08	1,48	0,03	0,70	0,00	0,14	246,78	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ГРУША	192	0,71	0,53	18,17	82,91	0,04	8,82	0,00	0,64	0,00	0,05	33,52	21,17	28,22	3,53	273,42	1,76	0,02	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	192	0,71	0,53	18,17	82,91	0,04	8,82	0,00	0,64	0,00	0,05	33,52	21,17	28,22	3,53	273,42	1,76	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,05	4,92	6,15	72,86	0,01	2,85	0,00	2,20	0,00	0,02	29,10	14,44	28,85	0,94	205,40	4,97	0,01	0,00	81	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250/13	8,97	10,56	19,93	210,86	0,11	6,65	0,35	2,15	0,00	0,10	46,35	32,00	112,63	1,64	532,01	6,91	0,07	0,01	52	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	18,67	20,25	18,78	334,85	0,10	37,30	0,19	4,13	0,00	0,17	103,96	52,03	192,64	3,94	767,66	13,36	0,06	0,00	53	2004
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	9	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,36	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,56	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	826	33,44	36,44	86,31	820,76	0,32	20 046,80	0,54	8,48	0,00	0,29	205,93	111,73	364,57	8,39	1 505,99	25,24	0,14	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,86	12,41	31,92	318,32	0,05	0,26	0,07	0,17	0,12	0,25	188,11	25,07	214,20	0,54	194,70	2,20	0,03	0,03	55	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	0,01	60,35	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2004
Итого за прием пищи:	282	19,96	13,71	46,25	383,32	0,07	0,91	0,07	0,17	0,12	0,26	248,46	25,07	214,20	0,55	194,70	2,20	0,03	0,03		
Всего за день:		65,16	87,15	204,41	1 693,99	0,51	20 066,01	0,64	9,99	0,12	0,74	734,69	173,97	655,99	13,34	1 974,11	29,20	0,19	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов												
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг									
																						8,48	3,79	116,00	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	6,57	8,48	3,79	116,00	0,06	1,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	74	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005	
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2004	
Итого за прием пищи:	395	13,17	19,16	62,63	468,26	0,14	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	93,13	0,00	0,00	0,00	1,96	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	
II Завтрак																														
СОК	125	0,38	0,00	20,63	85,00	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	125	0,38	0,00	20,63	85,00	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	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																														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69	2005	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/6	8,20	10,13	16,17	192,12	0,08	7,33	0,28	2,13	0,00	0,10	73,62	40,30	115,86	2,27	617,36	10,87	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2004	
РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	17,88	14,22	3,91	221,94	0,15	1,36	0,52	2,72	0,02	0,14	46,08	34,42	181,77	0,89	375,15	45,49	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,08	21,39	144,45	0,12	10,36	0,03	0,24	0,06	0,10	43,13	29,58	86,21	1,23	763,01	8,56	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2004	
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	77,85	0,01	20 000,1 ⁹	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,45	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,65	30,45	0,70	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	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	1,17	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			
Итого за прием пищи:	779	35,10	30,23	88,07	786,10	0,47	20 022,2⁴	0,90	5,09	0,10	0,37	223,01	137,17	447,23	6,97	2 047,57	64,92	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03			
Полдник																														
"ТРЕБШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	70	5,90	3,01	45,99	232,87	0,07	2,65	0,02	0,08	0,07	0,05	33,93	11,67	59,68	0,61	115,17	2,77	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2005	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	0,01	60,35	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2004	
Итого за прием пищи:	262	7,00	4,31	60,32	297,87	0,09	3,30	0,02	0,08	0,07	0,06	94,28	11,67	59,68	0,62	115,17	2,77	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
Всего за день:		55,65	53,70	231,65	1 639,23	0,73	20 034,0⁴	0,92	5,17	0,17	0,58	416,67	148,84	506,91	9,80	2 162,74	67,69	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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			
																				Вит. В12, мкг		
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	206	7,02	6,70	28,92	0,12	0,78	0,04	0,72	0,05	0,17	167,51	36,19	162,23	0,85	272,64	14,63	0,01	0,00	0,00	45	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,32	0,24	20,08	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,96	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2005		
Итого за прием пищи:	415	11,64	9,44	64,30	0,18	2,09	0,04	0,72	0,05	0,31	294,71	36,19	162,23	1,27	272,64	14,63	0,01	0,00				
II Завтрак																						
СОК	130	0,65	0,13	13,18	0,02	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	5,22	9,14	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,18	0,02	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	5,22	9,14	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,70	3,06	8,38	0,03	1,80	0,00	0,00	0,00	0,04	27,83	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2004		
СУП - УХА	250	9,16	4,24	16,91	0,09	6,60	0,20	1,86	0,00	0,13	36,14	25,02	59,52	1,03	469,48	4,62	0,03	0,00	67	2004		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/20	10,23	13,33	12,85	0,05	0,72	0,01	3,08	0,07	0,07	29,74	17,51	103,74	1,58	205,36	4,52	0,03	0,00	64	2004		
СОУС КРАСНЫМ ОСНОВНОЙ	50	0,58	1,65	3,33	0,01	0,68	0,21	0,13	0,03	0,01	13,47	5,88	11,38	0,23	47,00	0,82	0,01	0,00	7	2004		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,42	7,99	18,78	0,07	37,30	0,19	3,68	0,00	0,09	107,86	38,72	75,85	2,31	510,29	7,67	0,02	0,00	27	2004		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	9	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,36	16,91	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	903	29,84	30,97	101,70	0,35	20 047,1	0,61	8,75	0,10	0,34	243,56	100,39	280,94	7,49	1 233,15	17,63	0,09	0,00				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	100/30	40,63	33,69	34,82	0,15	0,62	0,50	3,50	3,62	0,83	335,18	49,94	540,88	4,13	497,95	37,02	0,12	0,07	22	2004		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0,00	12,13	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2004		
Итого за прием пищи:	327	40,67	33,69	46,95	0,15	2,62	0,50	3,50	3,62	0,83	337,53	49,94	540,88	4,22	497,95	37,02	0,12	0,07				
Всего за день:	82,80	74,23	226,13	1 912,98	0,70	20 054,4	1,15	12,97	3,77	1,58	884,94	191,74	993,19	14,81	2 003,74	69,26	0,22	0,07				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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 ВЯЗАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,47	6,29	25,02	183,51	0,08	0,78	0,04	0,07	0,05	0,18	178,61	28,91	158,81	1,05	266,16	13,50	0,00	0,01	68	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	6,54	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005
Итого за прием пищи:	415	10,97	12,49	53,22	367,51	0,15	2,08	0,04	0,07	0,05	0,32	306,67	28,91	158,81	1,40	266,16	13,50	0,00	0,01		
II Завтрак																					
СОК	140	0,70	0,14	14,14	60,20	0,01	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	9,80	5,60	9,80	1,96	168,00	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	140	0,70	0,14	14,14	60,20	0,01	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	9,80	5,60	9,80	1,96	168,00	1,40	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,55	5,05	0,91	74,00	0,02	1,92	0,00	0,00	0,00	0,04	21,50	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2004
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	215/35	11,20	10,30	14,94	197,37	0,10	7,42	0,19	1,35	0,08	0,13	26,20	32,42	133,95	2,08	687,30	9,27	0,05	0,00	41	2004
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13,54	9,64	8,91	176,42	0,11	0,49	0,04	2,51	0,22	0,13	48,17	25,93	150,73	1,24	247,96	29,67	0,21	0,02	29	2004
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2004
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,88	7,73	36,24	230,94	0,05	2,38	0,46	2,61	0,05	0,04	38,62	34,51	86,75	1,01	180,93	2,79	0,03	0,01	59	2004
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	9	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	663	34,61	35,41	105,54	911,72	0,38	20 012,6	0,69	6,47	0,35	0,34	161,02	106,12	401,88	9,30	1 117,21	41,73	0,29	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,26	9,65	43,27	284,87	0,07	0,10	0,06	0,32	0,26	0,06	48,41	10,69	65,13	0,71	97,07	3,52	0,01	0,02	78	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	97,40	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	0,03	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2004
Итого за прием пищи:	250	11,48	14,15	51,91	382,27	0,11	1,18	0,06	0,32	0,26	0,09	264,41	10,69	65,13	0,89	97,07	3,52	0,01	0,02		
Всего за день:		57,76	62,19	224,81	1 721,70	0,65	20 018,6	0,79	6,86	0,66	0,76	741,90	151,32	635,62	13,55	1 648,44	60,15	0,30	0,06		

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	585,65	599,12	2 109,44	16 442,71	6,89	200 392,95	15,17	84,92	8,17	8,41	6 991,07	1 597,14	6 042,14	128,32	17 911,44	432,52	2,21	0,34
Среднее значение за период	58,57	59,91	210,94	1 644,27	0,69	20 039,30	1,52	8,49	0,82	0,84	699,11	159,71	604,21	12,83	1 791,14	43,25	0,22	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,8	53,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	422	126	829	279

